

ВЕЩА[®] 16+ *se*

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Ноябрь

№ 11 (270) 2017

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 октября 2017 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 11 октября 2017 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 3658.

Тираж 248300 экз.

Тираж 457400 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

P2181,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Людмила
г. Астрахань

КОСМЕТИКА

- Красоты для — простые решения проблем кожи в холодное время года.
- Экокосметика на вашей кухне.

САЛОН КРАСОТЫ

- Модный аксессуар.
- Прическа для мелированных волос.
- Спрячьте под шарф.
- Для красоты ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Тренируемся, не выходя из дома.
- Закрытые глаза удваивают эффект.
- Только для женщин.
- Прыжок в сторону — не провокация.
- Масло поможет.
- Детское и мужское подходят больше.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении «горящих» стоп, недержания, ишемической болезни, суставов, запора, простуды, астматического бронхита.
- Как улучшить обычную растирку.
- Зеленая аптека: душица обыкновенная.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Накидка-реглан и пончо с манжетами, связанные на спицах, и свитер, связанный крючком узором «бабушкин квадрат».
- Сумки с меховыми деталями.
- Идеи для перчаток.
- Свитер с лисичкой.
- Стильное дополнение.
- Жилет-трансформер.
- Шапка с «молнией».
- Украшение для жакета.
- Всего одна деталь...
- Свитер с меховыми рукавами.
- И браслет, и кольцо.
- Чудо-шарф.
- Браслет из манжета.
- Пояс-галстук.

ВАШ СТИЛЬ

- Модные брюки и юбки.
- Жилет против холода.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 17 рецептов замечательных осенних блюд.

ХОЗЯЮШКЕ

- Курица жареная, но не жирная.
- Не в холодильнике.
- Жарьте до половины.
- Пюре со сливочным вкусом.
- Пара чесночных секретов.
- Консервируем праздник.
- Суперблеск.
- Правильный долив.
- Бумага с ароматом. ● Бесконечные пузыри.
- Соль выручит.

ИНТЕРЬЕР

- И угол дом красит.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- Листьев много — толку мало.
- Зеленый уголок на радость детям.
- Срочная помощь орхидеям.
- Капризная королева.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Исправление ошибок.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 ноября по 15 декабря.
- Тест: Хотите, чтобы он вас услышал?

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Хиромантия: судьба, начертанная на руке.

ЭТИКЕТ

- Очки преткновения.
- Отсроченное прощение.
- В черно-белом не ходить.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на декабрь.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Деньги, денежки, деньжищи и... любовь.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- О. Генри. Атоль — муза грустного юмориста.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- «Я люблю тебя, Россия».
- Брэд Питт и Шарлиз Терон по-русски: Светлана Устинова и Янина Студилина.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Лариса Маркианова. Бешеные бабки.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Год Собаки. ● Вот это попала!
- Плюс 10 лет — опыт, минус 10 — молодость.
- Календарь причесок. ● Планета любви и красоты.
- В ожидании праздника. ● Новогодние подарки и сувениры. ● На пути к стройной фигуре. ● Елка от принца.
- Женщины и мужчины с мозгами «чужого». ● Концерт за два обеда. ● Калорийные миллилитры Нового года.
- Праздничная атмосфера. ● И многое другое.



ИТОГИ КОНКУРС «ЛИЦО «ВЕСТЫ»

Как в свое время гордо говаривал сказитель былин: «Не перевелись еще на Руси богатыри!», так и мы сегодня можем радостно воскликнуть: «Не перевелись еще в стране нашей девушки-красавицы!»

И есть у нас тому подтверждение! Подвели мы итоги конкурса нашего 2017 года на лучшее «Лицо «Весты» и порадовались.

География конкурсанток наших — а значит, и наших читательниц, — обширна и представительна: Центральная Россия и Дальний Восток, Запад и Юг, Поволжье и Сибирь, Алтай и Карачаево-Черкесия, даже от братьев-белорусов сестричка поучаствовала! Воронеж и Бугульма, Краснодар и Волгоград, Брянск и Благовещенск, Смоленск и Владивосток, Ростов-на-Дону и Казань, и еще два с половиной десятка городов — отовсюду к нам электронной почтой летели превращенные в цифры фотографии красавиц... А у нас цифры вновь превращались в лица — милые, улыбочивые, прекрасные!

Надо признать, с каждым годом жюри конкурса всё сложнее выбирать лучших, потому что выбирать их приходится тоже из лучших! Тем не менее, и в этот раз жюри со своей задачей справилось — победители конкурса «Лицо «Весты» за 2017 год определены. Вот их имена:

1 место

присуждено Людмиле Багринцевой
(Астрахань)

2 место

разделили Марина Попова (Воронеж)
и Кира Холькова (Нижегородская обл.)

3 место

досталось участницам
Ксении Косыревой
(Бугульма, Республика Татарстан)
и Маргарите Калиткиной (Воронеж).

Наши искренние и горячие поздравления победительницам!
Желаем вам здоровья, счастья, приумножения красоты
и успехов на любом поприще!

Все призеры получают дипломы, подтверждающие победу в конкурсе.

Фото победительницы украшает обложку этого номера «Весты», а фото девушек, занявших 2 и 3 места, появятся на обложках следующих номеров нашего издания.

Лица девушек, вошедших в первую десятку, не считая призеров, имеют большой шанс быть опубликованными на обложках «Весты» в следующем, 2018-м году!

Всем девушкам, приславшим фотографии на конкурс, мы выражаем благодарность и искреннюю признательность. Огромное вам спасибо! Мы любим всех вас и желаем вам счастья, удачи и, конечно же, большой и красивой любви!



История вещей

судьба,

НАЧЕРТАННАЯ НА РУКЕ

Помните, как Шерлок Холмс умевший подмечать даже малозаметные детали и анализировать, практически безошибочно определял и профессию человека, и какие-то черты его характера, привычки и даже события из его прошлой жизни. Но Холмс никогда не прогнозировал будущее человека. Зато этим с удовольствием занимаются тысячи предсказателей, и одни из самых известных среди них — ХИРОМАНТЫ...

ЧТО СКРЫВАЕТ РУКА?

История хиромантии насчитывает не менее четырех тысячелетий. Изображения руки, отпечатки ладоней часто встречаются в наскальной живописи эпохи каменного века, что явно говорит об особом интересе древних к этой части тела. Как мы знаем, доисторическому человеку некогда было заниматься всякой ерундой, поэтому наверняка столь пристальное внимание к рукам имело серьезные причины.

Слово «хиромантия» происходит от греческих слов «рука» и «гадание, пророчество», и главный ее постулат: вся информация о человеке в закодированном виде «спрятана» в руке — точнее, в ее форме и линиях на ладони. Для этого есть реальная основа: исследованиями подтверждено, что линии на человеческой руке, как и отпечатки пальцев, уникальны и имеют отношение только к одному конкретному человеку. Значит, какой-то особый смысл в них заключен. Это отмечалось и в Библии: «...Он полагает печать на руку каждого человека, чтобы все люди знали дело Его» (Книга Иова, 37:7), и таким выдающимся умом древности, как Аристотель: «Линии на человеческих ладонях начертаны не бездумно, они говорят о небесном влиянии и индивидуальности каждого человека»...

ЖРЕЦЫ, КОЛДУНЫ...

Список тех, кто уделял серьезное внимание хиромантии, довольно обширен и не может не интриговать. Возможно, это единственная сфера человеческого знания, которой одновременно (то есть параллельно) и с интересом увлекались представители многих и разных профессий.

Особые ритуалы прочтения «рукотворной информации» и предсказания грядущего по форме руки и специфическим линиям на ладонях проводили древние жрецы у китайцев и индусов, халдеев и евреев, египтян и финикийцев. «Чтецы руки», среди прочих предсказателей, обязательно состояли на службе у многих уважающих себя правителей в Азии и Европе. Кстати, в странах Юго-Восточной Азии и по сей день большинство населения важные решения принимает только при участии хиромантов.

Искусство хиромантии входило в официальную религию античных государств Древней Греции и Рима. Приверженцами ее были знаменитые врачи древности Гиппократ и Гален, философ-материалист Анаксагор, а великий Аристотель посвятил ей целый трактат, написанный специально для Александра Македонского.

...После занятия христианством господствующего положения хиромантия была приписана к разряду языческих обрядов и колдовству. Инквизиция пресекала любые попытки человека заглянуть за завесу тайны будущего. Некоторое время в Европе даже сжигали тех, кто слишком пристрастился к древнему искусству. Особенно этим отличалась старая добрая Англия, где колдунов-хиромантов продолжали сжигать даже тогда, когда во всей остальной Европе «искусство гадания по руке» уже преподавали как науку во многих университетах.

...И УЧЕНЫЕ

Произошло это благодаря возродившемуся небывалому интересу к хиромантии — после того, как в XII веке был переведен на латынь «Канон врачебной науки» — труд знаменитого арабского врача Ибн Сины (он же — Авиценна). В нем он дал описания различных форм и типов строения человеческой руки вместе с их значениями...

Количество книг, посвященных хиромантии, неуклонно возрастало, особенно после изобретения книгопечатания. Немалую роль в распространении и официальном признании хиромантии сыграли труды таких серьезных ученых, как Иоганн фон Хаген и Теофраст Бомбаст фон Гогенхейм (он же — Парацельс), сумевших систематизировать все имевшиеся на то время сведения об этом искусстве.

ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ ХИРОМАНТОМ?

И в коем случае! Настоящим хиромантом человек может стать лишь после основательного изучения технологии «работы» с рукой, овладения основами психологии и аналитическим мышлением.

Хиромантия — это не гадание, как думают многие, это — предсказание. Истинный хиромант не гадает о будущем, он умеет видеть различные знаки на руке, символизирующие те или иные «зигзаги» предначертанной судьбы, сопоставлять их, анализировать и на этой основе выстраивать предполагаемую картину жизни человека.

Между прочим, в первые тысячелетия существования этой практики главными задачами хиромантов являлись прежде всего оценка личности (характер, склонности, сильные и слабые стороны здоровья и т. д.) и уже затем, на этой основе — консультирование (прогноз) о возможных в будущем поворотах судьбы.

На наших ладонях есть шесть основных линий, каждая имеет название и отображает какой-либо аспект жизнедеятельности человека. Существуют также второстепенные линии: линия брака, линия интуиции, и всевозможные ответвления от главных линий. Пальцы и расположенные под ними мясистые выпуклости-подушечки — «планетные холмы» — тоже несут в себе информацию. Различают также дополнительные знаки, усиливающие или ослабляющие действие основных: крест, звезда, четырехугольник, точка, кружок, остров, треугольник, решетка. Например, крест: это плохой знак на хорошей линии и хороший знак — на плохой.

Сочетаний основных и дополнительных знаков — великое множество. И вот тут, чтобы правильно «прочитать» всю совокупность факторов, отражающих какой-либо аспект жизни и деятельности человека, требуются серьезные знания и опыт.

«ПОЗОЛОТИ РУЧКУ — ВСЁ ТЕБЕ РАССКАЖУ!..»

Вряд ли мы когда-нибудь сможем узнать, почему именно цыгане настолько основательно взялись за



гание по руке. Но нельзя не признать, что этим искусством многие из них владели и владеют в совершенстве — недаром цыгане (точнее — цыганки!) занимают одно из первых мест среди знаменитых хиромантов.

...XV век. Император Священной Римской империи Сигизмунд приказал считать всех цыган шпионами и предателями, поэтому когда цыганские таборы появились у Парижа, в город их не пустили. Однако парижане, наслышанные об этих свободолюбивых гордых людях, не имеющих родины, зато владеющих тайнами магии, сотнями потянулись за городские стены, многие — с надеждой заглянуть в будущее...

Кстати, традиция «позолотить» ручку берет начало именно в то время. Церковь объявила цыган пособниками дьявола. Те же, в свою очередь, объясняли недоверчивым и боязливым, что, поскольку, как известно, дьявол боится серебра и крестного знамения, то достаточно перекрестить ладонь гадалки серебряной монетой, чтобы оградить себя от зловредного воздействия. Естественно, серебро при этом оставалось в ладони гадалки...

«ВАШЕЙ ЖИЗНИ УГРОЖАЕТ ОПАСНОСТЬ!..»

В истории есть немало примеров, когда именно с рук людей считывалась информация об их будущем.

...За несколько дней до отплытия лайнера «Титаник» несколько человек, купивших билеты на трансатлантический рейс, получили письма-предупреждения, где им настоятельно рекомендовали воздержаться от путешествий по воде в середине апреля 1912 года. Никто из них не внял предупреждению, последствия известны всему миру...

А разослал эти письма некто Уильям Джон Варнер, выступавший также под псевдонимами Луис Хамон, Хейро (Хиро) — хиромант, прославившийся пророческими предсказаниями. Хейро видел руку капитана «Титаника», с нее он и «считал» информацию о гибели судна.

За свою долгую жизнь Хейро сделал множество пророчеств, относящихся и к людям, и к государствам.

...Человеку по имени Артур Джеймс Бэлфор хиромант предрек пост премьер-министра Англии и не ошибся. Стало реальностью его прорицание королю Эдуарду VIII, который отказался от престола во имя любви к женщине. Полностью свершились пророчества великого хироманта русскому императору Николаю II о гибели его самого и всей его семьи, Григорию Распутину и Саре Бернар, премьер-министру Чемберлену и Оскару Уайльду, Сергею Эйзенштейну и Айседоре Дункан, Томасу Эдисону и многим, многим другим. Он предрек также возвра-

щение евреев в Палестину и то, что государство их будет называться Израилем. Предвидел Хейро и свою судьбу: на его ладони были «поставлены» знаки бедности и одиночества. Во время Великой депрессии (1929-1932) прорицатель разорился и умер, забытый всеми, в нищете...

ЗНАВШИЕ СУДЬБУ

Еще одна знаменитая личность из мира хиромантов — женщина, чья история жизни окутана легендами и тайнами — Мари Ленорман. Природа наградила ее уникальным даром — талантом прорицательницы. Как считали многие, в этом она превзошла самого Нострадамуса!

...Молодая девушка, простая сотрудница одного из парижских магазинов тканей, га-

дает всем желающим по ладони и картам, а ее предсказания сбываются самым удивительным образом. По городу стремительно разлетается слух о «настоящей пророчице» — к ней с вопросами о грядущем уже идут и сильные мира сего. Бедняжка Мария-Антуанетта получает свое страшное предсказание — смерть на гильотине, которое и свершается через 15 лет... Вожди французской революции Марат, Робеспьер и Сен-Жюст спокойно выслушивают весть о предстоящей им насильственной смерти через год. Посмеявшись над «глупой гадалкой», вожди смело пошли в революцию дальше — двое к гильотине, третий (Марат) — к кинжалу фанатички. Точно через год!.. Богатая красавица Жозефина де Богарне потрясена известием, что ей суждено стать императрицей и что она будет потом предана человеком, так высоко ее поднявшем... Молодой и амбициозный первый консул Франции Наполеон Бонапарт узнает, что в будущем его ждут трон, слава и роскошь, трагически неудачный поход в Россию, страдания и одиночество в конце жизни. Возмущенный «бездарной болтовней» прорицательницы, Наполеон приказывает выслать ее из Франции... В 1814 году, когда в Париж вошли офицеры русской армии, будущий декабрист Сергей Муравьев-Апостол тоже решил «справиться насчет судьбы». Получив предсказание, он, разумеется, не мог поверить в то, что будет повешен — ведь он знал, что в России для дворян такая казнь отменена. Как же он ошибся...

Мари сделала абсолютно точные прогнозы о Первой мировой войне и революции в России. Даже дату своей бу-

дущей — насильственной — кончины знала выдающаяся прорицательница. Знала — и не воспротивилась судьбе: в ту ночь она не стала запирать дверь на ночь и была задушена...

ПРЕДОПРЕДЕЛЕНО ЛИ БУДУЩЕЕ?

Могут ли люди избежать опасности или несчастья, если они предупреждены?

Хейро утверждал, что это возможно. К сожалению, люди редко это делают — даже тогда, когда есть возможность!

В 1879 году Адольф де Бароль, художник и хиромант, глубоко исследовавший технику чтения руки, обнаружил, что линии на одной из ладоней могут менять свои рисунки и даже исчезать и снова появляться. Линии жизни на левой руке остаются неизменными всю жизнь. Линии жизни на правой руке, отражающие настоящее и будущее, постоянно меняются.

Исчезающие линии, меняющийся рисунок подтверждают, что судьба не предопределена, и хиромант видит на ладони лишь то, что «здесь и сейчас» — любое событие или поступок может изменить «вектор движения», и грани судьбы станут выглядеть иначе. Поэтому хиромантия — предсказание лишь о наиболее вероятном развитии событий!

Но если это так, почему бы нам самим не изменить их? Мы можем активно влиять на свою судьбу. И не только на свою!..

Конечно, если один Муравьев-Апостол плюнул бы на борьбу с самодержавием и уехал «в деревню, в глушь, в Саратов», изменения вряд ли были бы заметны — кроме как для него самого. Но если бы Наполеон, вняв пророчеству, не предпринял бы погубивший его поход на Россию, линии жизни изменились бы на ладонях сотен тысяч человек!..

Современная официальная наука не признает хиромантию за равную, относя ее к области лженауки и эзотерики. А каждый из нас вполне может решить для себя: поверить в хиромантию, хотя бы чуть-чуть, или напрочь отмести эту «глупую суеверную мистику».

Но для горячих сторонников и той, и другой версии хотелось бы напомнить один факт: на планете нет людей с одинаковыми линиями на руках. Кому и зачем это нужно?..

Подготовил Саша МИРТ
по материалам:

Р. Вебстер. Полное руководство по хиромантии: секреты чтения ладони;

А. Акулич. Хиромантия, или Как читать по ладони;

И. Кожуховский. Хиромантия, или Тайна руки; А. Зубарев. Чтение по руке, ладони, ногтам и пальцам. Атлас;

Атеистический словарь; и Интернет-сайтов





МОДНЫЙ АКСЕССУАР

На улице уже холодно, а шапку надевать так не хочется! Не хочется — и не надо. Замените ее на модную в этом сезоне повязку. Многие модели щеголяли на показах в вязанных повязках, прикрывающих уши и украшенных геометрическим узором из страз и бусин. Связать такую повязку и украсить ее орнаментом по вашему вкусу не составит труда.

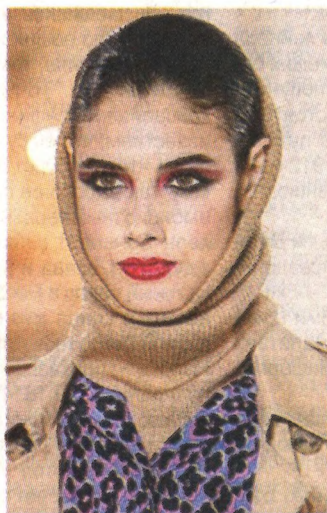
Не менее модны и кожаные повязки, обрамляющие волосы по границе их роста.

Носить повязки можно не только на улице, но и в помещении, только в этом случае они должны быть выполненными в греческом стиле: неширокими и полностью изукрашенными или сплетенными из кожаных жгутов.

Вы закрепляете свою отросшую челку ободком? Тогда придайте ему модный облик. Подложите поролон и обшейте тканью в тон одежды. Именно такие ободки были в моде в восьмидесятые годы прошлого века. Мода на них вернулась.

СПРЯЧЬТЕ ПОД ШАРФ

Вы носите волосы распущенными? Тогда, следуя моде, спрячьте их под шарф. Он может быть любым: широким и узким, пушистым и как бы неумело связанным на спицах, главное, его надевают после того, как волосы расчесаны и красиво уложены. Если у вас есть свитер с очень высоким воротником, можете спрятать волосы под ворот, подняв его и превратив в подобие снуда.





Эта прическа очень проста в исполнении и при этом достаточно эффектна. Особенно выигрышно она смотрится на темных мелированных волосах.

Расчешите волосы и разделите их прямым пробором ото лба до шеи. Из каждой половины заплетите низкую косу до конца волос, а сами кончики подверните и закрепите тонкой незаметной резинкой.

Одну косу уложите чуть изогнутой дугой на затылке до начала второй косы. Излишнюю длину подверните в обратном направлении, зафиксируйте косу невидимками, чтобы она лежала на определенном месте.

Вторую косу уложите так же, только по низу затылка, и тоже закрепите невидимками.

У вас должно получиться подобие овального пучка. И в таком исполнении не только контур овала, но и его середина будут заполнены. Главное — правильно уложить там концы кос.



ДЛЯ КРАСОТЫ ВАШИХ ВОЛОС

Холод и ветер иссушают волосы, а кожа головы под головным убором, наоборот, становится слишком жирной. Вернуть волосам здоровье, нивелировать разницу в их жирности и укрепить волосы вам помогут ягоды рябины. Благо, они будут висеть на ветках всю зиму. Тронутая первыми заморозками рябина полна витаминов, кислот и эфирных масел, так почему бы не использовать ее на пользу волосам! Итак,

МАСКИ ИЗ РЯБИНЫ С МЕДОМ...

Разомните 2 ст. ложки ягод, добавьте к ним 2 ст. ложки засахарившегося меда и 3 ст. ложки овсянки, запаренной в кипятке. Все перемешайте, нанесите состав на прикорневую часть вымытых волос, оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него махровым полотенцем. Через 20 минут смойте маску проточной водой.

Маска нормализует выработку кожного сала и укрепляет волосные луковицы. Желательно применять курсом в две недели: для сухих волос — 1 маска в неделю, для жирных — 3 маски.



...С ПРОСТОКВАШЕЙ

Соедините 0,25 стакана пюре из ягод рябины и 0,5 стакана простокваши, добавьте 1 взбитое яйцо. Все хорошо взбейте и нанесите на кожу головы и сухие волосы. Оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него полотенцем. Через 30 минут вымойте голову шампунем.

Маска убирает излишнюю жирность волос, питает, увлажняет, облегчает расчесывание и возвращает им блеск.

...С КАЛЕНДУЛОЙ

Приготовьте настой из 2 ст. ложек цветков календулы: залейте их 1 стаканом кипятка в эмалированной посуде, накройте, дайте постоять 30 минут и процедите. Залейте полученным настоем 0,5 стакана пюре из ягод рябины, добавьте 1 ч. ложку меда и 0,5 ч. ложки лимонного сока. Нанесите состав на кожу головы и сухие волосы, оберните голову полиэтиленовым пакетом, а через 1 час вымойте голову шампунем.

Маска снимает зуд кожи головы и отлично обезжиривает и кожу, и волосы.

Подготовила Галина УШАКОВА

8 Лицом к лицу КРАСОТЫ ДЛЯ

Какие бы испытания ни приготовила нам погода, женщины всегда хотят выглядеть красиво. Поскольку красоту прежде всего обеспечивает чистая и гладкая здоровая кожа, желательно всегда иметь под рукой простые средства, способные устранить возникшую проблему. Как раз о том, как сохранить красоту в любую погоду и при наиболее часто встречающихся проблемах, и пойдет речь.

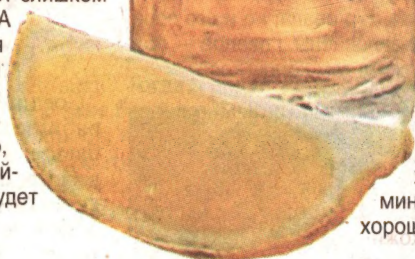
ДОБАВЬТЕ ЖИРА, НО...

Многие женщины считают, что для защиты кожи в холода достаточно того количества сального секрета, который кожа выделяет сама. Это не так. Коже обязательно нужна дополнительная защита. Наносите утром на нормальную, сухую и увядающую кожу питательный крем со сперматомом, ланолином или пчелиным воском, с маслами и витаминно-минеральным комплексом. Для жирной кожи такой состав не подходит, он может вызвать образование угрей и комедонов. Ей достаточно крема с ненасыщенными жирными кислотами. Дайте крему впитаться и только после этого наносите макияж.



...НЕ ПЕРЕЖИРНИТЕ!

Жирные кремы отлично защищают кожу на улице. Но согревающая, изолирующая кожу пленка, которую образует жирный крем, будет слишком тяжела и плотна в помещении. А ведь в помещении мы находимся дольше, чем ходим по улице или стоим на остановке в ожидании транспорта. Поэтому поэкспериментируйте с кремами, возможно, в небольшие морозы можно обойтись без крема, достаточно будет плотной основы под макияж.



СРЕДСТВО, СУЖАЮЩЕЕ ПОРЫ

Кожа защищается от холода, выделяя много кожного сала для создания гидролипидной мантии, но последствием этого процесса обычно становятся расширенные поры, причем не только при жирной коже. Чтобы их сузить, отлично подойдет простое домашнее средство.

Смешайте 3 ст. ложки воды и 1 ч. ложку яблочного уксуса. Насыпьте в миску 1 ст. ложку пищевой соды, добавьте уксусную смесь, 1 ст. ложку лимонного сока и 1 ст. ложку меда. Хорошо перемешайте в течение пары минут до получения однородной массы. Кожу лица хорошо очистите от остатков макияжа, ополосните теплой водой и насухо промокните. Нанесите смесь на кожу и оставьте на 5-10 минут (время зависит от того, насколько расширены поры), затем хорошенько смойте маску теплой водой и ополосните прохладной.

АППЛИКАЦИЯ ПРОТИВ ВОЛОС НА ЛИЦЕ

Женское лицо должно быть чистым и гладким безо всяких волос, и поскольку место это очень деликатное, убрать волосы с лица так, чтобы можно было при этом каждый день ходить на работу или учебу, непросто. Чтобы эпиляция домашними средствами была абсолютно безболезненной и не оставляла следов, придется запастись терпением на месяц.

Смешайте до полной однородности 1 ст. ложку овсяной муки, 2 ст. ложки меда, если у вас нет на него аллергии, и 2 ст. ложки лимонного сока, нанесите массу на места, с которых вы хотели бы убрать волосы, оставьте на 15 минут, затем смойте теплой водой и нанесите увлажняющий крем.

Используйте аппликацию 2-3 раза в неделю в течение месяца и наблюдайте, как волосинки становятся все тоньше, а потом постепенно исчезают. Главное достоинство этой аппликации в том, что она действует как обычная маска, не оставляя раздражения.

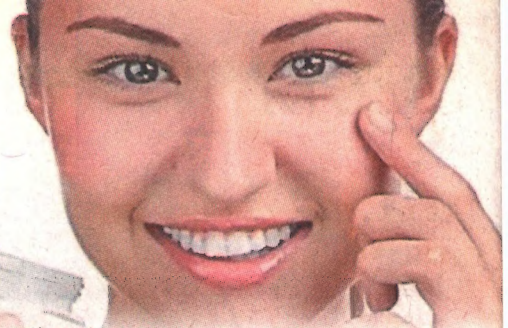


СЫВОРОТКА ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ

От ветра и мороза глаза очками, как от солнца, не прикроешь, а нежная кожа вокруг глаз и без таких испытаний очень уязвима. Разгладить мелкие морщинки, убрать темные круги и отеки поможет домашняя сыворотка.

Смешайте в маленькой мисочке содержимое 1 капсулы масляного раствора витамина Е, 0,5 ч. ложки касторового масла и 2 ст. ложки кокосового масла. Перелейте состав в маленькую чистую стеклянную баночку или тщательно отмытую бутылочку из-под глазных капель. Наносите совсем немного этой сыворотки на кожу вокруг глаз перед сном и оставляйте на всю ночь.

Витамин Е обладает отличным антивозрастным эффектом, кокосовое масло — одно из лучших средств для глубокого увлажнения, касторка снимает воспалительные процессы в коже и разглаживает морщинки. Разительная перемена будет заметна через 2 недели при ежедневном применении.



УМЫВАЙТЕСЬ ТЩАТЕЛЬНОЕ!

Если вы стараетесь не умывать водой, очищайте кожу утром лосьоном, тоником, косметическим молочком, но делайте это тщательно, потому что сальные железы ночью работают очень активно, и утром следует убрать с кожи излишки их деятельности.



УВЛАЖНЯТЬ ИЛИ НЕ УВЛАЖНЯТЬ?

Ни дождь, ни снег не заменят коже увлажнения. Оно необходимо ей круглый год. Но увлажнение в холодную погоду — дело тонкое. Для этой процедуры подходят только вечер и ночь. Днем увлажнять кожу можно только в том случае, если нет необходимости выходить на холод. Помните, что увлажнения может не получиться, если воздух в вашей квартире слишком сухой. В таком воздухе некоторые ингредиенты увлажняющих средств ведут себя предательски. Обычно они притягивают влагу, но в пересушенном воздухе ее взять неоткуда, поэтому для увлажнения поверхности кожи они начинают тянуть влагу из ее глубоких слоев.



ЧЕМ УВЛАЖНЯТЬ?

В холодное время года отдавайте предпочтение увлажняющим средствам на основе термальной воды или тем, в составе которых есть гиалуроновая кислота и хитозан. Эти вещества не только увлажняют кожу, но и покрывают ее поверхность защитной пленкой, которая не позволяет воде испаряться. Их можно использовать даже не вечером, а утром, но не менее, чем за час до выхода из дома.

ДОБАВЬТЕ МАСЛА...

...любого натурального: оливкового, жожоба, масла косточковых, в скраб и средство для снятия макияжа, чтобы оно не только убирало косметику, но и питало кожу. Если такое очищение покажется вам слишком жирным, просто добавляйте 1 каплю масла в очищающее средство. Главное, помните, что в нем не должно быть спирта.



АБРАЗИВ? НЕТ, ГОММАЖ!

Клетки на поверхности кожи отмирают, отслужив свой срок, независимо от времени года и погоды, поэтому обойтись без скраба невозможно. Если вы продолжаете пользоваться своим любимым средством на основе абразивов, помните: после такого пилинга нельзя выходить на мороз в течение суток. Совсем другое дело — очищение с помощью кремообразного пилинга — гоммажа. Его не надо смывать водой, он мягко скатывается с кожи, унося с собой ороговевшие частички и не травмируя кожу.



БЕРЕГИТЕ ГУБЫ!

Они больше всего страдают от холода. Чтобы на губах не появлялись трещинки и мелкие морщинки, приготовьте для них смягчающую мазь и используйте ее при необходимости.

Смешайте на водяной бане 1 ч. ложку порошка какао с 1 ст. ложкой растительного масла и 0,5 ч. ложки пчелиного воска. Когда почувствуете, что губы обветрили, зачерпните немного мази на пальцы, согрейте ее и нанесите на губы на 5 минут. Невпитавшиеся остатки снимите ватным тампоном.

«МОРОЗНЫЙ» МАКИЯЖ

Если за окном минусовая температура, используйте для макияжа не сухую косметику, а жирные румяна, жидкую подводку и кремообразные тени для век. Непосредственно перед выходом на улицу припудрите лицо тонким слоем рассыпчатой пудры, чтобы пригласить жирный блеск такой косметики.



ДОППАЕК ДЛЯ КОЖИ



Бывает, что кожа плохо переносит холод, с начала осени и до середины весны лицо выглядит сонным, бледным, землистым, на коже заметны все шероховатости и неровности. Исправить это можно только усиленным питанием кожи. Выбирайте средства по уходу, в состав которых входят ретиноиды, антиоксиданты, растительные экстракты, кедровое масло и масло жожоба. Желательно, чтобы состав содержал и витамины, их коже тоже не хватает. Для любой кожи зимой подходят витамины **Е** и **Д**. Если ваша кожа склонна к образованию сосудистых звездочек, значит, ищите средства с витамином **К**.

ВРЕМЯ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОЦЕДУР

Если вы собрались доверить свою красоту специалистам, не пропустите время. Конец осени и зима — лучшее время для лазерной шлифовки, различных видов омоложения кожи и пластических операций — заживление и восстановление проходят быстрее.

РАЗВЕДИТЕ ЦВЕТЫ!

Главная проблема кожи в холодное время года — сухость воздуха в отапливаемых помещениях. Если у вас нет увлажнителя, а расставлять емкости с водой по дому вы не хотите, просто разведите побольше комнатных растений. Они будут не только радовать глаз, но и увлажнять воздух в комнатах. Главное, не забывать их поливать.



ПИТАНИЕ ВАЖНЕЕ УВЛАЖНЕНИЯ

Да, недостаток влаги сильно портит кожу осенью и зимой, но недостаток питания вызывает в ней необратимые изменения, поэтому специалисты советуют делать питательные и витаминные маски 1-2 раза в неделю за 2 часа до сна и сразу после них наносить ночной увлажняющий крем.

Подбирайте для основы те продукты, которые лучше всего питают кожу вашего типа, и добавляйте вещества, которые будут снабжать ее витаминами и дополнительно ухаживать за ней.

В маски для сухой кожи обязательно надо включать жиры: масло агавы, ростков пшеницы, авокадо, миндаля и персика, лецитин, спермацет.

В состав масок для жирной кожи обязательно добавляйте вещества, обладающие вяжущими и противовоспалительными свойствами: экстракты чайного дерева, хвои, березовых почек, огурца, лаванды, розмарина, а также прополис.



10 Ваше тело ЗАКРЫТЫЕ ГЛАЗА УДВАИВАЮТ ЭФФЕКТ

Кажется, что физические упражнения требуют особой концентрации и делать их с закрытыми глазами невозможно. Но это утверждение не всегда верно. Оказывается, всего лишь закрыв глаза, вы можете вдвое увеличить эффективность тренировок...

В ЗАЛЕ

Прежде чем войти в тренировочный зал, постоит хотя бы минуту, закрыв глаза. Глубоко вдыхайте и выдыхайте, мысленно представьте, что ваши мышцы наливаются энергией. Глубокое дыхание насытит кровь кислородом, а правильный настрой, по мнению спортивных психологов, увеличит эффективность тренировки вдвое.

НА ШАРЕ

Если у вас есть большой шар для занятий фитнесом, вы, наверняка, знаете, как трудно на нем даже просто удержаться. А представьте себе, насколько сложнее вам будет держать равновесие, если вы закроете глаза. Такой простой способ тренировки отлично подходит для начинающих. Научитесь сидеть на шаре с открытыми глазами, чем дольше, тем лучше, а потом усложните задачу и научитесь удерживать равновесие с закрытыми глазами. Даже просто сидя на таком шаре, вы будете сжигать калории, тренировать мышцы пресса и ног. Хотите усилить эффект вдвое? Просто закройте глаза.

ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

«Раньше я изредка мерзла в холодную погоду, как правило, если была слишком легко одета, а теперь мне всегда холодно. Я уже перешла с перчаток на варежки и подумываю о том, чтобы купить себе красивые модные валенки, руки и ноги мерзнут постоянно. Почему я вдруг стала такой мерзлячкой?»

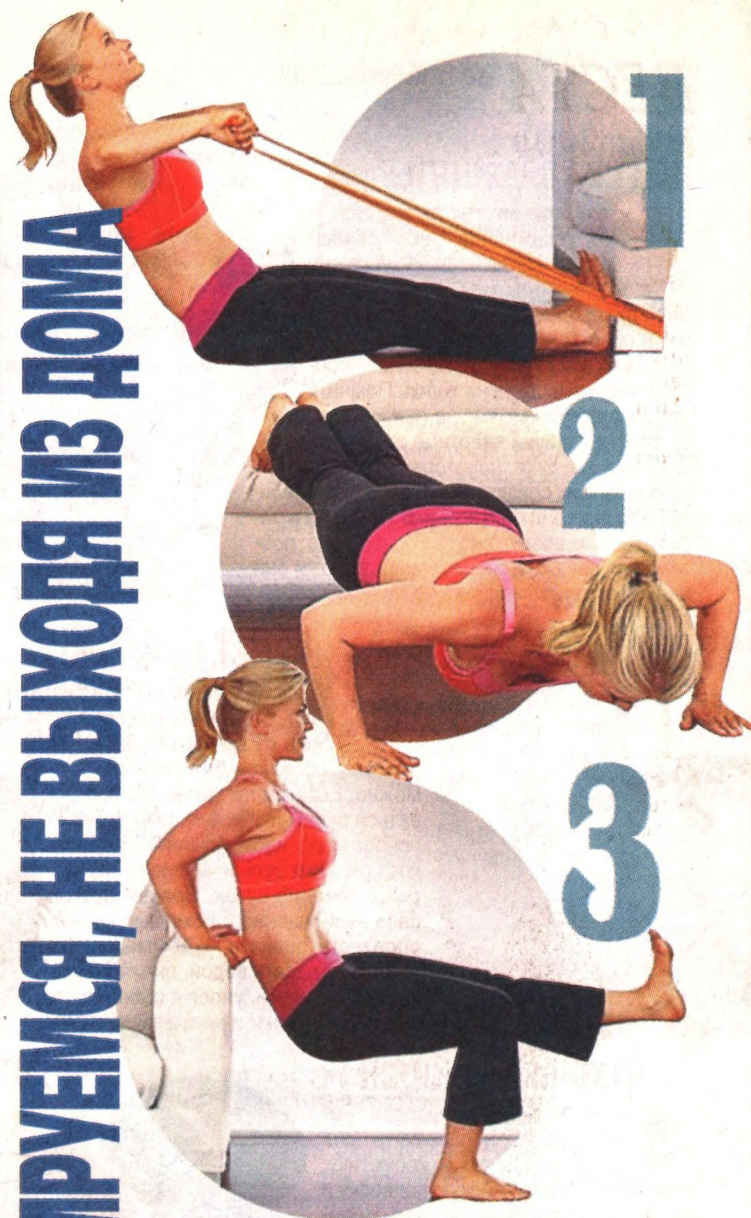
Такое резкое изменение чувствительности к холоду, когда мерзнут только конечности, у женщин чаще всего связано с приемом оральных контрацептивов.

Главный женский гормон — эстроген — расширяет сосуды и расширяет кровь, она легко «бежит» по сосудам. Принцип действия контрацептивов связан с подавлением эстрогена, отчего сосуды уже не могут расширяться, как обычно, а ведь они и так сужаются на холоде. Особенно страдают мелкие периферические сосуды рук и ног, кровь в них перестает нормально циркулировать, и конечности мерзнут. Так что, если Вы принимаете гормональные контрацептивы, теплые варежки и валенки Вам пригодятся.

Вернувшись с холода, просто разотрите кисти рук, а потом ступни, чтобы восстановить кровообращение.

Кстати, у женщин повышенная мерзлявость может быть связана еще и с понижением уровня железа в крови во время менструации. В этом случае надо обязательно включать в рацион больше продуктов, богатых железом.

ТРЕНИРУЕМСЯ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА



Больше никаких отговорок! Ни плохая погода за окном, ни вечная нехватка времени не дадут вам повода пропустить тренировку. Эти очень эффективные упражнения помогут вам привести в форму все мышцы вашего тела, не выходя из собственной комнаты.

1. Для мышц рук и плеч

Сядьте лицом к дивану и обопритесь о него стопами. За ножку дивана заведите резиновую ленту и держите ее концы в обеих руках (лента должна быть натянута). Отклоните корпус назад, выпрямите спину, поднимите подбородок. Согните руки в локтях и поднимите их вверх, перед грудью, чтобы плечи стали параллельны полу. Из этого положения разведите руки в стороны и назад, сводя лопатки вместе и натягивая ленту. Затем вернитесь в исходное положение. Выпол-

ните 2 подхода по 15 повторов упражнения.

2. Для мышц верхней половины туловища

Примите упор лежа с опорой стопами — на диван, руками — на пол, ладони параллельны друг другу. Держа спину прямой, сгибайте руки в локтях, пока плечи не станут параллельны полу. Затем вернитесь в исходное положение. Выполните 2 подхода по 15 повторов упражнения.



3. Для мышц рук, пресса и ног

Станьте спиной к подлокотнику дивана, обопритесь о него руками и опуститесь в полуприсед. Сгибая руки в локтях, опустите таз вниз, одновременно вытягивая вперед левую ногу и разворачивая стопу на себя. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз на одну, затем на другую ногу.

4. Для мышц нижней половины туловища

Положите стопы на диван, верхнюю половину туловища — на пол, руки вытяните вдоль туловища, ноги согните под прямым углом, упираясь в

сиденье пятками. Из этого положения поднимайте таз вверх, затем опускайте вниз, к сиденью дивана. Выполните 2 подхода по 15 повторов в каждом.

5. Для мышц рук, плеч, пресса, бедер и ног

Сядьте спиной к дивану, заведите ленту за ножку и держите ее концы в обеих руках. Руки разведите в стороны, ноги выпрямите, носочки оттяните — см. фото. Из этого положения поднимите и соедините прямые руки вместе, одновременно поднимая вверх прямые ноги, и приведите кисти ближе к стопам. Затем вернитесь в исходное положение. Выполните 2 подхода по 15 повторов упражнения в каждом.

ДЕТСКОЕ И МУЖСКОЕ ПОДХОДЯТ БОЛЬШЕ

Удаление волос с помощью бритвы, несмотря на всевозможные аппаратные способы, все еще остается самым популярным. Возможно, потому, что для этого ничего, кроме собственной ванны, станка и ног, ничего не нужно. Вернее, нужно еще средство для бритья. Многие женщины пользуются теми средствами, которые магазины позиционируют как женские пенки для бритья. Но практика показывает, что гораздо лучше наносить перед бритьем детское масло или мужской крем для бритья.

Масло гораздо лучше смягчает и увлажняет кожу, а бритва скользит как по маслу, меньше травмируя кожу.

Мужской крем рассчитан хоть на мужскую, но все-таки кожу лица, поэтому после бритья с его применением женские ножки остаются нежными, гладкими и мягкими. К тому же, испытавшие на себе эти средства утверждают, что волосы после бритья с мужским кремом растут медленнее.



ПРЫЖОК В СТОРОНУ — НЕ ПРОВОКАЦИЯ

Это один из способов достичь лучших результатов меньшими затратами. Одним из самых распространенных упражнений разминки являются прыжки на месте. Но вы получите несомненно большую пользу, если станете пережевывать их прыжками в стороны. Пусть сначала сдвиг вправо или влево будет минимальным, постепенно вы увеличите расстояние, и тогда мышцы пресса, ног и спины будут получать двойную нагрузку.

ВНИМАНИЕ! Увеличивайте сдвиг в сторону постепенно, помните, что прыжки в сторону только с виду кажутся простыми. Чтобы не упасть и не растянуть мышцы, прыжки в сторону желательно перемежать с обычными прыжками на месте.

МАСЛО ПОМОЖЕТ

Как только нанесенный на ногти лак хорошо подсохнет и перестанет смазывать, нанесите поверх него чистой кисточкой оливковое масло, захватывая кожу вокруг ногтей. Без доступа воздуха лак быстрее досохнет, станет более блестящим, а подсушенная во время обезжиривания кожа получит дополнительное увлажнение и питание.



Подготовила
Галина КРУПЕНИНА

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА



ЭКОКОСМЕТИКА НА ВАШЕЙ КУХНЕ

Все меньше на полках магазинов натуральных продуктов и косметики, количество химии в них давно перевалило за половину. Тем ценнее экологически чистые продукты и косметика из них. Именно к таким продуктам относится желатин, который можно купить в любом магазине. По своим свойствам он даст фору даже дорогой косметике.

ОДНИ ДОСТОИНСТВА И НИКАКИХ НЕДОСТАТКОВ!

Желатин — это концентрированный коллаген, близкий по составу к человеческому, поэтому он стимулирует рост молодых клеток, добавляет тканям эластичности. К тому же он богат кальцием, фосфором, железом, натрием, калием и магнием, которых всегда не хватает

коже, ведь они прежде всего расходуются организмом.

Клейкая фактура желатина вытягивает грязь и токсины из кожи и, образуя пленку на ее поверхности, позволяет другим компонентам проникнуть глубоко внутрь и воздействовать в полной мере, не разрушаясь от контакта с воздухом.

НЕКОТОРЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ

Противопоказаний у желатиновых

ЖЕЛАТИН ДЛЯ ЛИЦА

КРЕМ ОТ МОРЩИН

Обдайте кипятком баночку из-под детского питания с крышкой и дайте ей высохнуть.

Смешайте в миске 1 ч. ложку порошка желатина, 3 ст. ложки меда, пятую часть ч. ложки салициловой кислоты, по 0,5 стакана глицерина и очищенной воды. Когда желатин хорошо набухнет, поставьте миску на водяную баню и нагревайте, помешивая. Как только масса станет однородной, снимите посуду с огня, не доводя до кипения. Немного остудите состав, помешивая, затем перелейте в банку, дайте полностью остыть и поставьте в холодильник для загустения.

Используйте крем для кожи лица, шеи, области декольте и рук каждый день в течение 2 недель, затем сделайте перерыв на неделю. Перед употреблением порцию крема из холодильника согревайте на кончиках пальцев.

Крем увлажняет и омолаживает кожу, нормализует в ней обмен веществ.

МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

ПИТАТЕЛЬНАЯ

Замочите 1 ч. ложку желатина в 3 ст. ложках сливок, а когда желатин разбухнет, подогрейте массу на

водяной бане до полного растворения, добавьте 1 ч. ложку сливочного масла. Остывшую до приемлемой температуры массу нанесите на лицо, а через 20 минут смойте теплым отваром ромашки или зеленого чая.

Маска разглаживает и питает нормальную, сухую и увядающую кожу.

ВИТАМИННАЯ

Подогрейте 1 ч. ложку желатина, разбухшего в 3 ст. ложках молока, дайте остыть, смешайте со взбитой смесью мякоти 1/3 банана и 1 ст. ложки воды, добавьте по 1 капле витаминов Е, В₁, А и В₁₂, перемешайте, нанесите маску на 20 минут, затем смойте теплым молоком.

Маска разглаживает, витаминизирует и омолаживает кожу.

ПОДЯГИВАЮЩАЯ ОТ ВТОРОГО ПОДБОРОДКА

Подогрейте 1 ч. ложку желатина, разбухшего в 3 ст. ложках молока, дайте остыть, смешайте со взбитым яйцом и нанесите маску на кожу области шеи и второго подбородка на 15 минут. Смойте теплым отваром ромашки или липы.

ДЛЯ МОЛОДОЙ КОЖИ

Подогрейте 1 ч. ложку желатина, разбухшего в 3 ст. ложках свежевыжатого апельсинового сока, дайте



остыть до теплого состояния и нанесите в несколько слоев. Оставьте на коже лица на 30 минут, затем смойте теплой водой.

Маска выравнивает кожу, повышает тургор, подходит тем, кому еще нет 30 лет.

ОЧИЩАЮЩАЯ

Подогрейте 1 ч. ложку желатина, разбухшего в 4 ст. ложках молока. В слегка остывший желатин добавьте 0,5 ч. ложки муки, хорошенько перемешайте и нанесите на кожу лица. Через 20 минут

смойте теплым отваром зеленого чая.

Маска очищает поры, успокаивает раздраженную кожу.

Растолките в порошок 1 таблетку активированного угля, добавьте к нему 1 ч. ложку желатина, залейте 1 ст. ложкой холодного молока, размешайте и сразу поставьте в микроволновку на 15 секунд. Остывший до чуть теплого состояния состав нанесите на кожу, оставьте до полного высыхания, затем снимите пленку и ополосните кожу теплой водой.

Маска убирает черные точки, очищает и разглаживает кожу.

ЖЕЛАТИН ДЛЯ ВОЛОС

Его можно использовать и как добавку к средствам, купленным в магазине, и как маску для волос. С помощью желатина волосы можно даже ламинировать!

МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС

Залейте 1 ч. ложку желатина 7 ст. ложками воды, когда набухнет, подогрейте, размешайте до однородной массы и залейте ею смесь из бесцветной хны и сухой горчицы, взятых по 1 ч. ложке. Тщательно перемешайте, добавьте в состав желток, еще раз перемешайте и нанесите на волосы. Оберните голову пищевой пленкой, а через 15-20 минут смойте маску теп-

средств нет, но их следует использовать с осторожностью при куперозе, тщательно подбирать рецепты, если кожа очень сухая, и с осторожностью использовать для борьбы с морщинками вокруг глаз: для тонкой кожи этой зоны желатиновые средства тяжеловаты.

ТОНКОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Они касаются в основном масок для лица. Здесь важно знать правила приготовления смесей с желатином, их нанесения и удаления с кожи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перед смешиванием с другими компонентами маски желатин следует замочить — залить порошок жидкостью, большей по объему в 4-7 раз. Это может быть вода, отвар трав, сок, молоко, а также сливки. Когда жидкость полностью впитается, набухший желатин надо нагреть на водяной бане, помешивая, пока он не станет жидким и од-



лой водой без использования шампуня.

Маска придает волосам блеск, объем и добавляет упругости.

Залейте 1 ст. ложку желатина 3 ст. ложками негазированной минералки, дайте ему набухнуть и подогрейте на водяной бане до полного растворения. Процедите, дайте остыть, добавьте 2-3 капли витамина А (если волосы жирные — 0,5 ч. ложки лимонного сока), перемешайте. Оберните голову полиэтиленовым пакетом, а поверх него — полотенцем. Через 30 минут тщательно смойте маску и вымойте голову шампунем.

Эффект от этой маски похож на ламинирование: волосы становятся гладкими, блестят и легко расчесываются.

народным. Затем следует остудить его до приятной для тела температуры и смешать с нужными вам добавками.

НАНЕСЕНИЕ

Поскольку желатиновая масса липкая, надо обязательно убрать волосы, чтобы не испачкать их. Для нанесения маски лучше использовать косметическую кисточку. Наносите маску в несколько слоев, стараясь, чтобы масса не попадала на область вокруг глаз, брови и ресницы.

УДАЛЕНИЕ

Если маска застыла на коже пленкой, ее следует подцепить у подбородка и стянуть вверх по направлению к лбу. Если масса осталась липкой, маску следует «растопить», послойно постепенно смывая теплым отваром трав или водой. Делайте это мягкими движениями, чтобы не растянуть кожу. Плохо смывается? Приложите к лицу смоченное в очень теплой воде полотенце или

салфетку, а затем уже умойтесь теплой водой.

КУРСОВОЙ ЭФФЕКТ

Средства с желатином обладают поразительным омолаживающим эффектом. Но однократного применения для получения такого результата мало, нужен курс в течение 1-1,5 месяца. После курса масок вы заметите, что стали выглядеть на несколько лет моложе, кожа разгладилась, шевелюра распушилась, а ногти стали крепче и перестали расслаиваться.

ХРАНЕНИЕ

Обычно состав с желатином для масок можно хранить в холодильнике в течение недели. Перед применением ему надо дать согреться или подогреть на водяной бане до нужной температуры. Это удобно, так как можно приготовить состав на неделю в выходной день, когда больше свободного времени. А смеси для волос и крем для лица на основе желатина могут храниться в холодильнике до месяца.

ЛАМИНИРОВАНИЕ ВОЛОС

Залейте 1 ст. ложку желатина 4 ст. ложками воды, дайте постоять 15-20 минут, затем поставьте в микроволновку до полного растворения желатина, перемешайте, чтобы не осталось комочков, и добавьте маску для волос. Подойдет та, которую вы обычно используете, и в том количестве, что вам хватает на 1 применение. Действие маски состоит в открытии чешуек на каждом волоске и насыщении волос полезными веществами.

Нанесите маску на чистые влажные волосы, наденьте на голову полиэтиленовый пакет, поверх него повяжите полотенце, прогрейте феном в течение 1-2 минут и оставьте на 30 минут. Затем ополосните волосы, смывая маску. Желатин как будто впитывается в волосы, поэтому состав смывается легко. Нанесите бальзам и еще раз ополосните волосы.

Желатиновое ламинирование придает густоту и насыщенность цвета волосам, добавляет им объема, упругости и блеска.

ЛЕЧЕБНЫЙ ШАМПУНЬ

В разбухший в 70 мл воды и растворенный на водяной бане желатин (1 ст. ложка) добавьте для...

...НОРМАЛЬНЫХ И ЖИРНЫХ ВОЛОС —

1 ч. ложку яблочного уксуса, 0,5 ч. ложки лимонного сока, по 2 капли эфирного масла шалфея и жасмина.

...СУХИХ ВОЛОС —

взбитый желток. Шампунь нанесите на волосы, вотрите в кожу головы, оставьте на 10 минут, затем смойте теплой водой.

От желатинового шампуня волосы приобретают объем и здоровый блеск, он укрепляет волосы, останавливает выпадение. Достаточно применять его 1-2 раза в неделю.

ЖЕЛАТИН ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НОГТЕЙ

Чем меньше в организме коллагена, тем мягче и проблемнее ногти. Ванночки с желатином помогут им приобрести крепость, эластичность, осветлят ногти у любительниц ярких и темных тонов лака, остановят расслоение.

Растворите и

растопите в 1,5 стакана воды 1 ст. ложку желатина, дайте ему немного остыть, добавьте 1 ч. ложку лимонного со-

ка. Держите пальцы в желатиновом составе 20 минут.

Воду в рецепте можно заменить настоем ромашки. Заварите 1 ст. ложку сухих цветков ромашки в 1 стакане воды, как чай. Можно использовать 2 пакетика ромашкового чая. Когда настой остынет, залейте им 1 ст. ложку желатина, а после его набухания подогрейте на водяной бане до полного растворения. В теплый состав опустите пальцы на 15 минут.

Делайте такие ванночки 2-3 раза в неделю.

КРАСОТА ИЗНУТРИ

Чтобы укрепить волосы, ногти, а заодно связки и хрящи суставов, принимайте желатин внутрь.

Залейте 1 ч. ложку желатина с вечера 0,5 стакана холодной кипяченой воды и оставьте на ночь, утром долейте горячей воды до полного стакана и добавьте 1-2 ч. ложки меда. Пейте этот напиток натощак в течение хотя бы месяца, если хотите вернуть красоту волосам и ногтям, и в течение полугода, если вам надо укрепить сухожилия и суставы.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА



У меня обнаружили эрозию шейки матки. Напишите, пожалуйста, чем серьезным может грозить эта патология, не будет ли она препятствовать наступлению беременности или вызвать осложнение во время родов. Как с ней лучше поступить?

Самое серьезное, что может произойти с эрозией шейки матки, это то, что клетки ткани в этой области могут измениться и прийти в такое состояние, при котором они станут интенсивно размножаться, а самое опасное — перерождение этих клеток в раковые. Поэтому эрозия шейки матки нуждается в постоянном наблюдении, а в некоторых случаях наилучший вариант — ее лечение.

Эта патология может иногда препятствовать наступлению беременности, но далеко не всегда.

Существует мнение, что эрозию шейки матки нельзя прижигать до первых родов, но оно устарело. Сейчас существуют методы, позволяющие проводить лечение в любое время, в том числе и до родов.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК

Никто из нас на родителей не учился, дипломов не имеет, поэтому чаще всего мы воспитываем своих чад по собственному разумению. Отсюда и ошибки в воспитании. Нам кажется, что мы полностью отдаем себя детям, вкладываем в них душу, а детки, несмотря на наши старания, вырастают с отклонениями в поведении. Нам кажется, что они нас плохо слушали, а на самом деле обычно это результат наших родительских промахов.

Поэтому, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК...

● **обманывает вас**, значит, вы считаете необходимым малейший его промах разбирать по косточкам и рассматривать как катастрофу все-ленского масштаба

● **постоянно намеренно раздражает вас**, значит, ему не хватает от вас внимания и физической ласки

● **несамостоятелен**, значит, вы заставляете его что-то делать, но никогда не поощряете ни словом, ни делом

● **не может постоять за себя**, значит, с раннего детства вы отчитывали и ругали его в присутствии посторонних детей, хотя унижать ребенка при братьях, сестрах и друзьях, да и при взрослых тоже, недопустимо. Делать замечания и ругать детей можно только наедине



ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 55 лет. Раньше никакими кожными болезнями не страдала, никакой аллергии никогда не было. Полгода назад появились круглые розовые пятна (на шее, на плече, в подмышках). Они не болели, не чесались, но немного увеличались и стали как колечки, причем, краешки уплотнились. Появились новые, аналогичные. Пошла к дерматологу, он пытался взять соскоб, но не получилось (материала не было). Поставил диагноз: «Трихофития». Назначил «Экзифин» по 1 таблетке 14 дней, крем «Кандидерм» 2 раза в день 14 дней. Стало лучше, плотные краешки чуть присели и пообледили, но совсем не прошли. После прекращения лечения все вернулось в прежнем виде. Я пропила еще два курса экзифина подряд, но лучше не стало. Что со мной? Опасно ли это? Можно ли вылечиться?

Не могу утверждать с полной уверенностью, так как очагов сама не видела и не шупала, но, судя по Вашему красочному описанию, речь идет о кольцевидной гранулеме. Это заболевание неясной природы. Развитие его, возможно, связано с очагами инфекции, имеющимися в организме. Поэтому, если есть какие-то проблемы (типа кариозных зубов или миндалин, забитых гнойными пробками), постарайтесь с ними максимально разобраться. Не всегда удается соотнести кольцевидную гранулему с чем-то конкретным. Но большой беды в этом нет: заболевание характеризуется самопроизвольным разрешением в течение нескольких лет. По статистике, у 40% больных высыпания спонтанно исчезают в течение 2 лет. Правда, возможность рецидивов остается. Если очагов немного, то они вообще лечения не требуют. Можно применять местные кортикостероиды (мази «Адвантан», «Элоком» и др.), которые ежедневно втирают в очаги курсами по 2-3 недели с перерывом в 2-3 недели. Поэтому Вам и помогал крем «Кандидерм», что он содержит кортикостероид. При распространенных высыпаниях кольцевидной гранулемы применяют иммуносупрессивное лечение, но назначать его должен специалист. Не глотайте больше противогрибковые препараты (экзифин и т. п.). Действительно, первое, с чем дифференцируют кольцевидную гранулему — грибковое поражение кожи. Но Вы уже заметили, что противогрибковые средства неэффективны, значит, вряд ли это микоз.

● **продолжает «одолживать» у детей в садике или во дворе игрушки и какие-то вещицы**, значит, покупая ему все, что вздумается, вы ни разу не спросили, что он сам хочет, не дали ему выбрать

● **трусит**, значит, вы слишком топаетесь убрать с его дороги ма-





ОТВЕТЫ мамам

Моя семья, включая годовалого сына, имеет возможность отпуска только зимой. Муж очень хочет поехать в Турцию, а я очень волнуюсь после телевизионного репортажа летом о волне энтеровирусной инфекции Коксаки в Турции. Напишите об этом подробнее.

Высокий уровень заболеваемости вирусом Коксаки наблюдается весной, летом и осенью — на территории как России, так и других стран. Зимой же все должно быть спокойно.

Существуют два типа вируса Коксаки: А и В. При комнатной температуре они могут сохранять жизнеспособность в течение 15 суток. При кипячении погибают мгновенно. Губительно на них действуют хлорсодержащие растворы, растворы перекиси водорода, марганцевого калия, ультрафиолетовое облучение. В течение заболевания типы вирусов имеют принципиальные различия и обычно поражают кожу и слизистые оболочки полости рта, а также печень. Из тяжелых проявлений возможно развитие воспаления мозговых оболочек (менингита) и сердечной (перикардита).

Источником инфекции являются больные клинически выраженной формой болезни, бессимптомными формами заболевания, носители вирусов, передавая воздушно-капельным путем при разговоре, кашле и насморке на три метра. Существует и второй механизм заражения — фекально-оральный.

Основные пути передачи — водный (при купании в водоемах, зараженных энтеровирусами) и алиментарный (употребление в пищу зараженной воды, грязных овощей и фруктов, молока и других продуктов).

Наиболее подвержены заражению дети в возрасте примерно до 10 лет. Взрослые болеют редко: у них выше иммунитет.

От момента контакта до проявления болезни может пройти несколько дней.

У больного повышается температура до 39-40°, возможны рвота, диарея, появление сыпи на руках, ногах, груди и лице, головная боль, слабость. Поражается слизистая глотки, что затрудняет прием пищи. При стандартном течении болезни ее симптомы исчезают за одну-две недели.

Особую группу составляют дети до 1 года. При первых проявлениях болезни их желательно госпитализировать для профилактики менингита и перикардита.

Окончательный диагноз выставляется только после лабораторного подтверждения диагноза — вирусологическим или ПЦР-исследованиями.

При легкой и средней степени тяжести заболевания у взрослых и детей среднего возраста специального лечения не требуется. Назначают препараты для снижения температуры, предупреждения обезвоживания, снятия зуда и отека. Антибиотики не применяются. Используются препараты, как при любой вирусной инфекции. Интерфероны («Гриппферон-капли», «Виферон-свечи» и др.), индукторы (стимуляторы) интерферона («Амиксин», «Лавомакс», «Циклоферон», «Анаферон»).

При тяжелых формах энтеровирусных инфекций в стационаре назначается специальная терапия.

Вакцинации при данной инфекции нет. В качестве профилактики необходимо регулярно мыть руки после туалета и перед едой, соблюдать гигиену, мыть овощи и фрукты перед едой, не заглатывать воду при купании в водоемах.

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Мне 37 лет. С тех пор, как начала посещать гинеколога, у меня все время находят в мазках дрожжевые грибы и ставят диагноз «молочница». Сколько раз лечилась, уже не сосчитать. Мужа тоже лечили много раз (других половых контактов нет): и клотримазолом, и флюконазолом, и итразолом, и дифлюканом. Причем, ни он, ни я особого дискомфорта не испытываем.

Только один раз в жизни молочница мне доставила беспокойство. Это было после родов. Тогда все покраснело, воспалилось, зачесалось. Но после лечения быстро прошло. В связи с этим у меня возникло сомнение, а нужно ли мне постоянно лечиться и лечить мужа?

Правильное сомнение возникло! Дрожжевые грибы — представители нормальной микрофлоры слизистых человека, в том числе и слизистой влагалища. От 10 до 20% женщин являются носителями грибов рода Кандида. В этом случае при любом обследовании дрожжевые грибы будут обнаруживаться. Ну просто живут они там!

На современном этапе такая ситуация, когда нет воспаления, а дрожжи обнаруживаются, не служит показанием к лечению.

К мужу тоже претензий нет. Кандидоз не относят к инфекциям, передаваемым половым путем. Поэтому профилактическое лечение партнера смысла не имеет. Партнера лечат только по факту развития кандидозного баланопостита или уретрита. Живите спокойно, хватит лечиться!

лейшие препятствия, пока он их не заметил

завидует всем вокруг, значит, вы постоянно сравниваете его с другими детьми

постоянно злится и истерит, значит, вы его недостаточно хвалите и замечаете только его промахи и плохое поведение

не умеет не только уважать, но и обращать внимание на чувства и желания других людей, значит, вы тоже никогда не обращаете внимания на



его чувства и желания и только и делаете, что отдаете приказы

не признается в нанесенном ущербе, значит, вы слишком трясетесь над каждой вещью

груб с другими людьми, значит, он видит такой пример дома или среди знакомых.

**Подготовила
Галина УШАКОВА**



ДУШИЦА

обыкновенная

Origanum vulgare L.

земноморье, Малой Азии, Иране, Китае, Северной Америке. В нашей стране встречается практически во всех районах европейской части России (кроме Крайнего Севера), в южной Сибири и южных районах Дальнего Востока.

Растет душица в степи, на лугах, опушках, полянах, среди кустарников, на вырубках, по склонам оврагов, в дубравах.

На Кавказе поднимается до субальпийского пояса.

В Сибири растет в березовых лесах. Предпочитает серые лесные почвы и истощенные черноземы.

Душица — известное пряное растение. В качестве пряности используют надземную часть (траву) душицы. Она содержит приятно пахнущее эфирное масло, чему и обязано название растения, а также витамин С, дубильные вещества и горечи. Листья и молодые побеги в свежем или сухом виде добавляют к салатам, супам, рыбным и овощным блюдам. Их используют при изготовлении колбас, мясных и овощных консервов.

Верхушки цветущих побегов душицы часто заваривают вместо чая.

В медицине используют надземную часть (траву) душицы. Лекарства из душицы (чаще всего настои) обладают успокаивающим действием. Их применяют при гипертонии, повышенной возбудимости, бессоннице, головных болях. Настои усиливают секрецию потовых, бронхиальных и желудочно-кишечных протоков, перистальтику кишечника. Их назначают для возбуждения аппетита, особенно при пониженной секреции

желудочного сока, а также при атонии кишечника.

Настои и отвары травы душицы назначают при заболеваниях желудка, кишечника, желчного пузыря, печени и других внутренних органов. Лекарства оказывают действие при поносе, брожении и вздутии в кишечнике, при болях в области желудка, печени и желчного пузыря.

Препараты, приготовленные на основе душицы, применяют в качестве отхаркивающего и потогонного средства при заболеваниях дыхательной системы, в том числе при кашле, астме, коклюше, бронхите. Душица входит в состав многих потогонных и желудочных сборов. Иногда ею пользуются как мочегонным и глистогонным средством.

В виде компрессов настой душицы применяется при фурункулах и гнойниках, а ванны с травой душицы — при сыпях и золотухе. Менее распространено употребление этого лекарственного растения для полоскания при воспалении горла и десен, хотя эфирное масло душицы обладает выраженным дезинфицирующим свойством.

Экстракт травы душицы — составная часть комплексного препарата урелсан, используемого при заболеваниях мочевыводящей и желчной систем.

ВНИМАНИЕ! Душица противопоказана при беременности.



Душица обыкновенная, или майоран многолетний, — многолетнее травянистое растение или полукустарник из семейства губоцветных с длинным ползучим корневищем.

Растение железисто-опушенное, с сильным приятным запахом. Стебель прямостоячий, высотой от 20 до 80 см, красноватый, разветвленный в верхней части. Листья с короткими черешками сильно различаются по размерам, но в верхней части побегов всегда мельче. Цветки душицы — мелкие, неправильные, собраны в четырехгранные продолговато-овальные колоски, образующие густые многоцветковые щитковидно-метельчатые соцветия.

Цветет душица с июля до осени. Плоды созревают, начиная с августа. Цветки опыляются насекомыми.

Душица широко распространена в северном полушарии: в Скандинавии, Средней, Восточной и Атлантической Европе, Среди-

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

При астме, пневмонии и заболеваниях бронхов как сильное потогонное и отхаркивающее средство применяется настой: 2 ст. ложки измельченной травы заливают 2 стаканами кипятка, дают настояться до остывания, процеживают, делят на 3 порции и выпивают в 3 приема за 30 минут до еды.

При головной боли 1 ст. ложку сухой травы заливают 0,5 л кипятка, укутывают, настаивают в течение 30 минут, затем процеживают. Пьют по 0,5-1 стакану 2-3 раза в день.

При нервном возбуждении, простудных заболеваниях, бронхите,

коклюше, кашле, удушье, туберкулезе легких, гастрите, атонии кишечника, заболеваниях печени и желчного пузыря 1 ч. ложку сушеной травы заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 2 часов, процеживают и принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

При головной боли и насморке рекомендуется нюхать сухие тертые листья и соцветия душицы обыкновенной.

Для лечения суставного ревматизма и подагры 10 г сушеной травы заливают 150 мл 70%-ного спирта, настаивают 7-10 дней в темном месте при комна-

тной температуре. Процеживают и принимают по 30-40 капель 3-4 раза в день. Средство оказывает также и успокаивающее действие. Настойку применяют при климаксе.

При рахите и золотухе для купания детей готовят ванну с душицей. Горсть сушеной травы заваривают 3 л кипятка, укутывают, настаивают 30 минут (можно прокипятить 10 минут). Затем процеживают и выливают в ванну.

При простудах, как успокаивающее средство при судорожном и спастическом кашле, а также при острых и хронических бронхи-

тах, коклюше готовят и принимают такой настой: 1 ст. ложку сушеной травы заливают 1 стаканом кипятка, укутывают и настаивают в течение 1 часа. Затем процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

При отсутствии месячных, редких или регулярных, но скудных применяют настойку сушеной травы душицы. 1 часть травы заливают 10 частями спирта или водки. Выдерживают в теплом месте 8-10 суток, изредка взбалтывая. Затем процеживают и принимают по 30 капель 3 раза в день.

Лилия ГЛЕБОВА

Пельменница-лапшерезка

пельменница

пельменница-лапшерезка

- Раскатает тесто (9 уровней толщины);
- равномерно распределит начинку; • делает пельмени-равиоли; • нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.

АКЦИЯ

2490 руб.
3290 руб.
2590 руб.



Набор посуды (12 предметов)

- Для всех типов плит;
- равномерный прогрев за счет 3-слойного дна. В наборе: ковш — 1,9 л; кастрюли — 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода — 3,3 л; крышки — 6 шт. Пр-во: КНР.

3990 руб.
3290 руб.

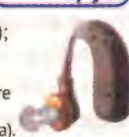


Усилитель звука заушный

- Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).

Усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) — 3890 руб. **2990 руб.**

2540 руб.
1990 руб.

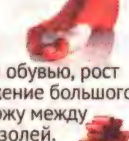


Гелевый фиксатор при вальгусе

- Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться во время ходьбы;
- предотвращает сдавливание обуви, рост «косточек», нормализует положение большого пальца; • надежно защищает кожу между пальцами от натертостей и мозолей.

Второй в ПОДАРОК!

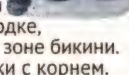
890 руб.



Эпилятор «Твиззи»

- Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.

1190 руб.



Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» 1590 руб.
Электропростынь 2290 руб.

- Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



Пленочный обогреватель

Черно-белый (120x58 см) 1790 руб.
Фотопейзаж (100x60 см) 1990 руб.

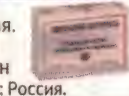
- Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен — не обжигает (t=75°). Россия.



Курс «Бросай курить»

- Бросьте курить за 4 дня. Без физического и психологического недомогания. Помогает даже при огромном стаже курения. Метод удостоен международных наград! Пр-во: Россия.

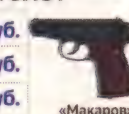
1890 руб.



Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США 5190 руб.
Пистолет. (Пластик) 180 мм. США 3490 руб.
Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия 5480 руб.

- Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO₂. Мощность: до 3 Дж.

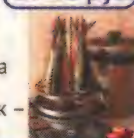


Домашняя копильня

- Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите; • компактна (39,5x32,5; вес — 5,3 кг); • без дыма и запаха. В подарок — брошюра с рецептами. Россия.

Технология копчения (4/6) в ПОДАРОК!

2740 руб.



Чудо-сковорода 8 в 1

- Жарьте, тушите, делайте соусы, варите, запекайте в духовке, готовьте во фритюре или на пару; • для всех видов плит; • квадратная форма, высота бортиков — 10 см; • удобные ручки, прозрачная крышка с клапаном для выпуска пара. В ПОДАРОК — фритюрница и пароварка! 24x24x10 см; сплав; Пр-во: Россия.

4680 руб.



Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

- Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32x27x13 см. Украина. Гарантия 6 мес.

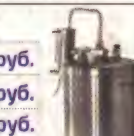
2280 руб.



Самогонный аппарат

«Эконом». Охлаждение водопроводное 6590 руб.
«Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода 6990 руб.
«Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник 7290 руб.

- Полная комплектация — термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость — 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Забудьте о похмелье! Материал: Нерж. сталь. Пр-во: Россия.



Антенна цифровая

- Федеральные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ; • приставка усиливает сигнал комнатной антенны даже в зоне плохого приема. Вход USB, блокировка от детей, таймер сна, меню на русском языке! 6 Вт; дуги в комплекте.

1690 руб.



Чудо-печь

- Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.

1,8 кВт (на 40 м³) 2840 руб.
2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная 3380 руб.



Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

(220/12 В) (220/12 В) ЦТ
36 яиц 4310 руб. 5230 руб.
63 яйца 4460 руб. 5550 руб.
104 яйца 5480 руб. 6500 руб.

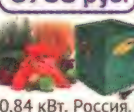
- ЦТ — цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.
- Сам переворачивает яйца каждый час;
- создает оптимальную температуру. Россия.



Измельчитель кормов электрический

- Измельчает: • зерно — до 300 кг/ч; • траву, сено — до 150 кг/ч; • овощи — до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,84 кВт. Россия.

3790 руб.



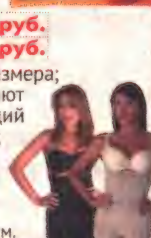
Утягивающие шорты (бежевые)

без бретелек 1580 руб. 790 руб.
с бретельками 1780 руб. 890 руб.

- Сделают стройнее на 1-3 размера;
- моделируют тело и скрывают свисающие бока, выпирающий животик и складки от белья;
- приподнимают ягодичцы. Пр-во: КНР. Измерьте объем бедер: S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL=89-110 см, 2XL=103-124 см, 3XL=120-140 см.

Черные шорты — в ПОДАРОК!

ЦЕНЫ ПОЖАЛМ 50%



Пуховый платок

Шарф (120x40; пух-50%) 1890 руб.
Платок (140x140; пух-78%) 3560 руб.
Платок (100x100; пух-75%) 3100 руб.
Палантин (160x70; пух-78%) 3120 руб.

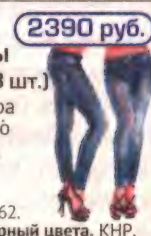
- Согреет в холода; • дополнит ваш образ в качестве модного аксессуара. В наличии белый, серый цвета. О наличии цвета и размера уточняйте у менеджера.



Утягивающие утепленные джинсы «Леджинсы» (компл. 3 шт.)

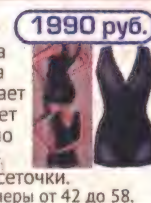
- Сделают вас на 1-2 размера стройнее; • моделируют тело и скрывают бока и животик;
- приподнимают ягодичцы; • без застежек, швов и молний. Размеры 42-52; 54; 56-62. В комплекте: синий, серый и черный цвета. КНР.

В продаже «Леджинсы» (1 шт.) — 990 руб.



Боди «Вторая кожа»

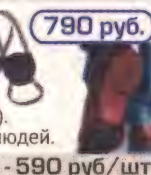
- Скроет животик, «ушки» на боках, обвисшие ягодичцы за счет тканей — вискоза утягивает талию, сеточка приподнимает ягодичцы и грудь; • незаметно под одеждой из-за плоских швов, глубокого декольте и сеточки. Цвета — черный, бежевый. Размеры от 42 до 58.



Ледоступы

- Для ходьбы в гололед; • от падений и травм; • легко надеваются на любую обувь (36-43 размер). Незаменимы для пожилых людей.

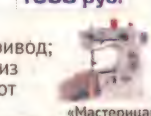
Ледоступы (от 2 шт.) — 590 руб./шт.



Швейная мини-машинка

«Мастерица» прямой и обратный ход, регулировка стежков, подсветка. 3290 руб.
«Эконом» прямой ход. 1980 руб.

- Прошивает толстые и тонкие ткани; • ножной привод; • рабочий механизм сделан из прочного сплава; • работает от электричества и батареек.



Чудо-дорога

- Мечта любого ребенка! С ней можно сделать гоночный трек любой формы: круговой, с мостами, со спусками и даже мертвой петлей. Длина трека 3 метра (220 деталей). Устройте невероятные гонки! Гоночная машинка светится в темноте. Гарантия 1 год.

Чудо-дорога (от 2 шт.) — 1290 руб./шт.



МИР
комфорта

Доставка по всей России и Казахстану

www.mir-c.ru

Предложение действительно до 30 ноября 2017 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 40. реклама

18 Ваш сад ЛИСТЬЕВ МНОГО — ТОЛКУ МАЛО

Пару лет назад я купила в магазине амариллис. Продавцы меня уверили, что ухаживать за ним несложно, цветет он каждый год. Но с самого момента покупки он у меня больше не цвел. Ухаживать за ним, и правда, несложно, он активно растет и выбрасывает огромные листья. Но ни одного цветка! Когда я его покупала, у него были обрезаны листья, и из луковицы торчал только цветонос. Прошлой весной я попробовала обрезать листья на своем амариллисе. Не помогло. Он очень быстро отрастил новые, длиной больше метра. Подскажите, что я делаю не так. Почему он не цветет?

Есть несколько причин отсутствия цветения у амариллиса. Наиболее вероятны две из них. Первая: неоправданно большой горшок, в котором растение жирует и не испытывает необходимости в цветении. Для луковиц амариллиса подбирают высокий, но не широкий горшок. Расстояние между луковицей и горшком не должно превышать 2-3 сантиметра. Второй причиной отсутствия цветения может быть неверная организация периода покоя или неправильная адаптация после него. Период покоя должен быть обязательно. Для его стимуляции в середине весны растение перестают подкармливать и сильно сокращают полив. Когда листья увянут и отомрут, луковицу выкапывают и переносят в прохладное темное место (температура окружающего воздуха не должна превышать 15°). В конце лета луковицу высаживают в горшок с питательным грунтом и переносят в тепло. Поливают очень умеренно. С появлением цветоноса полив увеличивают. Первую подкормку вносят, когда цветонос достигнет размеров не менее 10 см.

Сейчас на дворе осень, и беспокоить амариллис не стоит. Тем более, не стоит обрезать у него листья. За их счет луковица питается и накапливает силы. Для успешного цветения в следующем году весной обязательно положите луковицу в спячку, и успех Вам будет обеспечен.



ЗЕЛЕНый УГОЛОК НА РАДОСТЬ ДЕТЯМ

В этом году моя знакомая оказалась в затруднительной ситуации. У нее дочь среднего школьного возраста, и знакомая уже не раз сталкивалась с ситуацией, когда дочка на предложение учителя поучаствовать в каком-то деле давала обещание от маминного имени. Они каждый год обязательно участвуют в самодеятельности, рисовании плакатов и прочих, утомительных для взрослого человека развлечениях. В этом году ее забота превзошла все ожидания. Ребенок взялся руководить зеленым уголком, о чем гордо объявил дома. На логичный вопрос мамы, какие именно растения содержатся в уголке, последовал ответ: пока ни одного, но учительница попросила принести. К слову сказать, в доме моей знакомой отроду не было ни одного цветка. Обескураженная невыполнимостью миссии, она позвонила с одним только вопросом, какие растения можно принести в школу, чтобы они не оказались ядовитыми. Надав кучу советов, я решила написать вам и предложить опубликовать материал с советами для родителей, перед которыми встала подобная проблема. Думаю, для многих он окажется полезным.

Организация зеленого уголка в классе или группе детского сада — дело и впрямь затруднительное. Особенно для человека, не имеющего опыта в выращивании комнатных растений. С такой ситуацией сталкиваются многие родители школьников. К сожалению, государство выделяет деньги только на текущие нужды учебных заведений, а озеленение помещений в этот список не входит. Чаще всего создание зеленых уголков ложится на плечи родителей. Если в доме есть растения, в школу отдают молодые отростки или крупномеры, которые занимают много места. Однако далеко не все в современном ритме жизни находят время на содержание комнатных цветов. Тогда после просьбы учителя родители школьников идут в магазины, и покупают там то, что посоветуют продавцы, которые не всегда предупреждают о том, что некоторые растения могут быть

ядовитыми или вызывать раздражение при контакте с кожей. Такие растения категорически не подходят для выращивания в помещениях, где находятся дети. В первую очередь, не годятся для класса или группы детского сада диффенбахия, олеандр, молочай, аглаонема, монстера. Это — красивые быстрорастущие растения, но контакт с ними может вызвать раздражение, отеки и даже отравление. Не стоит приносить цветы, способствующие обострению аллергии: цветущие с большим количеством пыльцы и папоротники. Нет места в зеленом уголке и растениям с резким запахом: жасмину, стелени, некоторым гераням.

Кроме того, при выборе цветов для шко-

лы необходимо учесть, что ухаживать за ними будут дети, значит, не подойдут капризные и требовательные в уходе экземпляры. Оптимально для школьного помещения подойдут гибискус, хлорофитум, традесканция, невысокие пальмы, циперус, толстянки, кактусы, драцены, сингониум, бегонии. Все это недорогие, простые в уходе и не требовательные к условиям растения, за которыми смогут успешно ухаживать дети.

Для обустройства зеленого уголка важно не только правильно выбрать растения, но и правильно их разместить и сгруппировать. В этом деле необходимо четкое руководство опытного цветовода, который поможет детям создать некую природную зональность, которая значительно облегчит уход. Наиболее удобное распределение — по режиму полива. При грамотном размещении комнатных растений дети быстро запомнят, какие их группы нуждаются в частом поливе и опрыскивании, а какие нужно поливать редко.

Следующим важным пунктом идет удобрение и пересадка. Начиная со среднего школьного звена, дети в состоянии сами справиться с этими задачами, под присмотром учителя или опытного родителя. Наверняка в классе найдется мама, или даже папа, сведущий в этих вопросах.

Создание зеленого уголка в школьном кабинете непростая, но очень важная задача. Обилие зелени улучшает состав воздуха в кабинете и создает более комфортную для детей психологическую обстановку. Кроме того, это — прекрасный способ научить детей ответственности за живые организмы и привить им навыки ухода и наблюдения за растениями, которые помогут им быстрее и проще изучить основы ботаники.



МЯСНЫЕ МЕШОЧКИ

Сверните из плотной фольги емкости, похожие на небольшую пиау. Порционные куски свиной мякоти хорошенько отбейте, посолите, поперчите, выложите на середину каждого брусочек плавленого сыра или 1 ст. ложку без горки натертого на средней терке твердого сыра. Поверх сыра выложите 1-2 маринованных гриба, мелко порезанный зубок чеснока и, по желанию, зелень. Соберите края отбивных, чтобы получились мешочки, завяжите их кулинарной нитью или заколите зубочистками. Поместите мясные мешочки в емкости из фольги, поставьте их на противень, накройте фольгой и запекайте в разогретой духовке 15 минут, затем снимите верхнюю фольгу и дайте мясу подрумяниться. Подавайте с соусом, образовавшимся в чашечке из фольги или со смесью майонеза, чеснока и зелени.



ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

С 4 баклажанов овощным ножом снимите кожуру через полоску, чтобы при запекании они сохранили форму, отрежьте один бочок и выньте мякоть, оставив на стенках «лодочки» слой толщиной в 2 см. Опустите баклажаны в подсоленную воду на 30 минут, потом откиньте на сито и обсушите бумажным полотенцем. Обжарьте баклажаны со всех сторон в растительном масле до золотистого цвета. Поджарьте на растительном масле 200 г куриного мяса, порезанного маленькими кубиками, вместе с мелко порезанной большой луковицей. Добавьте к ним 1 морковь среднего размера и 2 сладких перца, порезанные соломкой, 2-3 измельченных зубка чеснока, посолите, поперчите, добавьте 1 ч. ложку сухого орегано и 1 ст. ложку сливочного масла. Готовой курино-овощной начинкой заполните «лодочки» баклажанов. Растопите на сковороде 1 ст. ложку сливочного масла, обжарьте на нем 1 ст. ложку томатной пасты, размешайте в 1 стакане воды 1 ст. ложку муки, поперчите, посолите, влейте в сковороду с соусом и доведите до кипения. Приготовленным соусом залейте начинку в баклажанах. Запекайте их в разогретой духовке 20 минут, затем посыпьте натертым на мелкой терке сыром и держите в духовке до образования сырной корочки.



ОМЛЕТНАЯ ЗАПЕКАНКА С СОСИСКАМИ

С мешайте 140 г муки и 1 ст. ложку горчичного порошка. Взбейте 3 крупных яйца с 300 мл молока и, вливая тонкой струйкой, перемешайте с мукой, посолите по вкусу, можно добавить измельченные сухие травы, перемешайте до однородности и оставьте на 30 минут.

Две большие луковицы мелко порежьте и обжарьте на подсолнечном масле. Отдельно обжарьте фрикадельки из 300 г фарша и 8 сосисок или 4 сардельки. Держите их на слабом огне, пока фрикадельки не будут готовы. В большую смазанную маслом форму выложите лук, фрикадельки, сосиски, залейте все яичной смесью и запекайте на средней полке разогретой духовки до готовности.

ВНИМАНИЕ! В процессе приготовления духовку открывать нельзя, иначе запеканка осядет.



СВИНИНА В СЛАДКОМ СОЕВОМ СОУСЕ

Растопите в сотейнике 2 ст. ложки сливочного масла, обжарьте на слабом огне горсть порезанного мелкого лука и 3 зубка чеснока, затем добавьте порезанную кубиками мякоть свинины (около 1 кг) и кусочек очищенного мелко порезанного корня имбиря. Обжаривайте все около 2 минут, затем влейте 6 ст. ложек сладкого и 3 ст. ложки соевого соуса, поперчите по вкусу. Влейте в сотейник 3 стакана куриного бульона, добавьте острый перец целиком и на самом слабом огне тушите мясо без крышки. Через 20 минут жидкость слейте, поставьте ее на огонь и уварите вдвое. Дайте мясу закарамелизоваться в сотейнике, залейте уваренным соусом и тушите еще 7-10 минут. Подавайте с отварным картофелем.





КУРИНАЯ ГРУДКА С ПЕРСИКАМИ

Пиле куриной грудки натрите солью и перцем. Сбоку в филе острым тонким ножом сделайте надрез, вложите в него 2-3 половинки консервированного персика или абрикоса. На абрикосы положите немного смеси размятого мягкого сыра, сметаны, измельченного чеснока и соли. Заколите разрез зубочистками. Выложите фаршированные филе в смазанную маслом форму разрезом вверх, слегка присыпьте натертым на мелкой терке твердым сыром и сухими прованскими травами. Запекайте филе в разогретой духовке до готовности.



ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ

Смешайте 1 кг фарша из индейки, 1 небольшую натертую на мелкой терке морковь, 1 небольшую очень мелко порезанную луковицу, измельченный зубок чеснока, 50 г натертого на мелкой терке твердого сыра, соль, перец и молотую паприку по вкусу. Из полученного фарша сформируйте крупные фрикадельки и запекайте их до готовности в духовке. Пока они готовятся, отварите макароны или другой гарнир — по вашему вкусу — и приготовьте соус.

Поджарьте на растительном масле большую мелко порезанную луковицу, 1 измельченный зубок чеснока, добавьте 2 ст. ложки томатной пасты, свежие травы, соль и сахар по вкусу, влейте четверть стакана сливок, доведите до кипения, с помощью блендера превратите в однородное пюре и еще раз доведите до кипения.

Выкладывайте макароны на тарелку, поверх них — часть соуса, потом фрикадельки, а сверху — оставшийся соус.



РЫБА С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ

Приготовьте соус: обжарьте на растительном масле одну мелко порезанную луковицу, порезанную соломкой маленькую морковь, добавьте 2 порезанных кубиками помидора, влейте 1 стакан апельсинового сока, добавьте несколько очищенных мелких луковок и головку чеснока. Тушите соус, пока его объем не уменьшится вдвое, добавьте 1 ст. ложку соевого соуса, перец и сахар по вкусу, 1 ст. ложку сливочного масла и перемешайте. Готовый соус разложите по тарелкам.

Поджарьте до готовности порционные куски любой белой морской рыбы. Выложите куски рыбы на соус, сверху положите по 1-2 ст. ложки салата из свежей капусты, моркови, редиса, зеленого лука и ростков пшеницы, заправленного оливковым маслом.



«БАШНЯ ИЗ БЕКОНА»

Такую «башню» подают в китайских и вьетнамских ресторанах. Они выстраивают ее над горкой из смеси цветной и квашеной капусты с древесными грибами, имбирем, луком, побегами бамбука и специями. Но вы можете приготовить основу для башни из тех продуктов, которые, по вашему мнению, хорошо сочетаются с беконом.

В кастрюлю влейте 2 стакана воды, добавьте 1 звездочку бадьяна, небольшой кусочек измельченного корня имбиря, 1 лавровый лист и 1 мелко порезанную луковицу, доведите до кипения, затем влейте 0,5 бутылки красного сухого вина, добавьте по вкусу соевый соус, коричневый сахар и красный жгучий перец, подогрейте смесь и попробуйте маринад на вкус: он должен быть гармоничным, чтобы ни один из компонентов не забывал вкус и аромат других. Опустите в маринад квадратный кусок сырого бекона весом около 400 г и варите, пока мясо не посветлеет. Снимите с огня и оставьте на 2 часа, чтобы бекон пропитался вкусом и ароматом маринада и окрасился в красно-желтый цвет.

Еще раз доведите до кипения бекон в маринаде, выньте его, дайте стечь жидкости и, пока бекон горячий, натрите растительным маслом (лучше кунжутным) для блеска. Затем выложите бекон на доску и длинным тонким очень острым ножом разрежьте, не прерываясь, по периметру на полосу толщиной не более 1,5 см. Начиная с центра, уложите бекон башней поверх горки гарнира.

ПИРОЖКИ «МОРСКИЕ»

Приготовьте соус: растопите на сковороде 2 ст. ложки сливочного масла, добавьте 2 ст. ложки муки, перемешайте, влейте 1 стакан молока и при постоянном помешивании доведите сначала до кипения, а потом до загустения. Снимите с огня и добавьте в соус тонко порезанную красную луковицу, порезанный соломкой фенхель, крупную очищенную и порезанную кубиками вареную картошку, 3 ст. ложки замороженного зеленого горошка, немного зелени петрушки, посолите, поперчите, добавьте цедру и сок 1 лимона. Поставьте соус остывать до комнатной температуры. Порезьте 200 г филе сырой белой и 100 г красной рыбы на кубики со стороной 1 см, добавьте 100 г очищенных и разрезанных пополам креветок, охладите их в холодильнике, затем смешайте с соусом и овощами. Приготовьте тесто, как на пельмени, заменив воду молоком и добавив яйцо. Раскатайте его, вырежьте по размеру блюда или пирожковой тарелки круги, положите на одну половину каждого круга начинку, накройте второй половиной, защипите тесто, смажьте взбитым яйцом и выпекайте пирожки в разогретой духовке до золотистого цвета.



ЛАЗАНЬЯ С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

Отварите листы для лазаньи, выложите их на салфетку, чтобы обсохли. Припустите, а потом спассеруйте любые овощи, обжарьте грибы. В смазанную маслом форму уложите ряд листов теста, смажьте их оливковым или растопленным сливочным маслом. Сверху выложите слой мягкого сыра, смешанного с солью и измельченным чесноком, а поверх сыра — слой овощей. Повторите слои теста, сыра и овощей. Верхний слой овощей посыпьте тертым сыром и запекуйте в разогретой духовке до образования золотистой корочки.



КРУАССАНЫ С ЯБЛОКОМ

Приготовьте сдобное дрожжевое тесто, раскатайте и разрежьте на узкие вытянутые треугольники. Смажьте их растопленным сливочным маслом, щедро посыпьте смесью сахара и молотой корицы. Положите на основание треугольника теста ломтик яблока, заверните его в тесто, придав форму круассана. Сверху смажьте маслом и посыпьте сахаром с корицей. Выпекайте круассаны в разогретой духовке до золотистого цвета.



«КОРЗИНОЧКИ-ЦВЕТОЧКИ»

Приготовьте песочное тесто: 300 г муки смешайте со 100 г сахара в глубокой миске и в эту смесь натрите на крупной терке 300 г замороженного сливочного масла или 350 г маргарина для выпечки и быстро все перемешайте, чтобы каждый кусочек масла был покрыт мукой, но не растаял в руках. Замесите тесто 3 желтками, смешанными с 1-2 ст. ложками сметаны. Готовое тесто поставьте в холодильник на 10-15 минут, затем раскатайте на присыпанной мукой доске в пласт толщиной 3-5 мм и с помощью формочек для печенья вырежьте «цветочки».

Каждый «цветочек» уложите в формочку для кекса так, чтобы кончики «лепестков» чуть-чуть возвышались над формочкой.

Поставьте формочки с тестом на противень, а его поместите в хорошо разогретую духовку и сразу убавьте огонь до среднего. Следите, чтобы «лепестки» корзиночек не подгорели — как только начнут приобретать коричневый цвет, достаньте противень из духовки и снимите с него формочки.

Начинку приготовьте по своему вкусу и желанию: можно наполнить их белковым кремом, можно вареной сгущенкой, можно абрикосовым или апельсиновым джемом, а можно в каждую корзиночку выложить по половинке абрикоса из компота или варенья.



ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ С ШОКОЛАДОМ И АРАХИСОВОЙ ПАСТЫ

Приготовьте шоколадное песочное тесто, 2/3 теста выложите в застеленную фольгой форму, разровняйте руками. Поверх теста положите плитки шоколада с орехами, аккуратно смажьте их слоем арахисовой пасты, поверх нее разложите зефиринки машмеллоу и оставшееся тесто, раскатанное в пласт. Выпекайте пирог в разогретой духовке до готовности теста, достав из духовки, дайте остыть, затем полейте растопленным шоколадом и разрежьте на порционные куски.

КУРИЦА ЖАРЕНАЯ, НО НЕ ЖИРНАЯ

Духовка у меня без гриля, поэтому в ней трудно приготовить, например, птицу, чтобы она была более диетической — без жира. Пробовала жарить ее на решетке, но на тушке остаются глубокие вмятины от решетки. Тогда я поняла, что под птичью тушку надо просто подложить что-то мягкое, чтобы оно не оставляло вмятин и, создавая прослойку между противнем и птицей, не позволяло жиру впитываться в мясо. Несколько проб и — вуаля, я придумала. Скручиваю толстым жгутом обычную фольгу, потом сворачиваю ее спиралью и уже на эту спираль кладу курицу или утку. Вытопившийся жир протекает сквозь эту спираль на противень, а фольга не дает тушке пригореть снизу. Когда верх поджаривается, я переворачиваю тушку, чтобы она вся приобрела ровный золотистый цвет. Конечно, на одну такую жареную птицу уходит небольшой рулон фольги, зато мясо получается сочным и при этом совсем не жирным. **Светлана, Новгород.**



ПАРА ЧЕСНОЧНЫХ СЕКРЕТОВ

С детства мама заставляла меня начищать горы чеснока для заготовок, с тех пор я терпеть не могу его чистить и резать: во-первых, отнимает много времени, во-вторых, все потом воняет чесноком — и руки, и нож, и доска.

А полгода назад я вышла замуж и снова попала в семью фанатов чеснока. Как мне надоело его чистить и резать! Нет какого-нибудь способа справиться с ним быстро и не излучать потом чесночный аромат за версту?

Со свежим, недавно выкопанным чесноком, такой номер не пройдет, но осенью и зимой чешуйки на чесноке уже хорошенько высохли, поэтому способ работает безотказно. Разберите головку чеснока на зубки, сложите их в обычную банку, закройте крышкой и хорошенько потрясите секунд 30.

Шелуха отстанет, а Вам останется только высыпать все из банки и отобрать очищенные зубчики.

Если чеснок надо измельчить, выложите зубки в плотный пакет и, надавливая рукой на плоскую сторону ножа, раздавите зубки. При таком измельчении чесночный аромат блюда, чем мелко нарезанный. Но при этом ни руки, ни нож, ни доска пахнуть не будут.



ЖАРЬТЕ ДО ПОЛОВИНЫ

Все мои домашние с удовольствием едят красную рыбу во всех ее видах. Особенно любят жареную. Правда, не пересушивать ее при жарке я научилась не сразу. А ведь всего две хитрости, но я шла к ним несколько месяцев. Прежде всего, следует класть рыбу на хорошо раскаленную сковороду кожей вниз. Затем следить, как рыба меняет цвет. Она светлеет там, где уже прожарилась. Как только она посветлеет больше, чем на половину толщины куска, надо перевернуть рыбу и выключить огонь. Раскаленная сковородка остаточным теплом доведет рыбу до готовности, при этом рыба останется сочной и нежной. **Лариса, Волгоград.**



НЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Бasilik — моя самая любимая пряная трава, но он хорош, когда только что сорван с грядки. Я пробовала его хранить в холодильнике — и в бумаге, и в полиэтиленовом пакете, но буквально через два дня он становится вялым, с него опадают листочки. Как помочь ему сохранить свежесть?

Вы совершаете тактическую ошибку, пытаетесь сохранить базилик в холодильнике. Он холода не любит. Самый лучший способ его хранения — при комнатной температуре в банке с водой, а сверху «букет» базилика надо обвязать полиэтиленовым пакетом.

ПЮРЕ СО СЛИВОЧНЫМ ВКУСОМ

Я люблю, когда у картофельного пюре сливочный вкус, поэтому не просто сливаю отвар, но оставляю картофель в горячей кастрюле без крышки на 3 минуты, чтобы испарились остатки влаги, которая придает пюре водянистый вкус. Затем наливаю в кастрюлю смесь из равного количества молока и сливок так, чтобы картофель был погружен в эту смесь не менее, чем на треть объема, включаю под кастрюлей слабый огонь, довожу молоко со сливками до кипения, добавляю сливочное масло и снимаю с огня. Остается только хорошенько размять картофель, а потом взбить пюре блендером. Оно приобретает не только сливочный вкус, но и однородную кремовую структуру. **Людмила, Иркутск.**



Мы живем в селе и все очень любим мандарины. В нашем магазине они появляются позже, чем в райцентре, и стоят дороже, поэтому мы их возим из города, а значит, покупаем сразу много. Все их съесть быстро невозможно, а мандарины, если лежат в тепле, начинают гнить, если в холодильнике — становятся кислыми, и у них пропадает аромат. Я так и не научилась их хранить, а ведь наверняка есть какой-то способ.

Хранить мандарины в холодильнике можно, особенно абхазские, они самые душистые, но их потребительские качества все равно снижаются, поэтому лучше будет оставить их лежать при комнатной температуре. Просто каждый день просматривайте плоды и те, что готовы испортиться, очищайте от кожуры, складывайте дольки в стеклянную банку, плотно закрывайте и ставьте в холодильник. В таком виде мандарины не гниют, хотя и теряют часть аромата. Очищенные мандарины отлично хранятся в холодильнике, а по мере их накопления из них можно сварить компот или варенье, конечно, если у вас пропадет желание просто съесть их.



СОЛЬ ВЫРУЧИТ

У меня муж и трое детей, и все берут с собой на обед еду в контейнерах, поэтому этого добра в нашем доме полно.

Но вот беда! В них, после того как постоят в шкафу, появляется противный затхлый запах, который очень плохо выводится. Я пробовала замачивать их в мыльном растворе, класть ломтик лимона, насыпать молотый кофе, но помогает мало. Пользоваться контейнерами нельзя, а выбрасывать жалко.

Вымытых и даже вроде бы высушенных контейнерах все равно остается немного влаги, поэтому если контейнеры хранить один в одном или закрытыми, в них действительно появляется неприятный запах. Чтобы пластиковые емкости, несмотря на длительное хранение, пахли свежестью, а не затхлостью, насыпайте в каждую из них щепотку соли. Она отлично поглотит и остатки влаги, и все посторонние запахи.



БЕСКОНЕЧНЫЕ ПУЗЫРИ

Мое двухлетнее чадо обожает мыльные пузыри, может бегать и ловить их часами, у меня даже щеки устают выдувать их, а, главное, раствор в емкости быстро заканчивается. Раньше я покупала сразу два, а то и три контейнера с раствором, а потом поняла, что это накладно. Попробовала провести эксперимент, и теперь всем советую смешать 4 части жидкости для мытья посуды с 1 частью воды. Смесь получается отличная, пузыри выдуваются крупные и не лопаются сразу. **Кристина, Красноярский край.**



ПРАВИЛЬНЫЙ ДОЛИВ

Когда в процессе жарки вам нужно добавить масла, доливайте его не в середину, а по стенкам сковороды. Пока масло стечет и достигнет жарящихся продуктов, оно успеет нагреться. А вылитое в центр сковороды холодное масло резко снизит температуру жарения и может испортить конечный результат.



СУПЕРБЛЕСК

Многие чистящие средства отлично удаляют с металлической раковины грязь, жир и налет, но оставляют ее поверхность тусклой. Если вы хотите, чтобы начищенная металлическая кухонная раковина сияла, ополосните ее после мытья газированной питьевой водой, а потом вытрите насухо. Блеск сохранится надолго.



БУМАГА С АРОМАТОМ

Мы живем в старом доме, где уже лет 40 не меняли фановые трубы, поэтому запах в туалете соответствующий, чем его ни мой, чем ни брызгай. Я нашла другой способ ароматизации. На полочке в туалете хранятся запасные рулоны туалетной бумаги, и внутрь каждого рулона я время от времени брызгаю на втулку немного освежителя воздуха. Легкий приятный аромат сохраняется в туалетной комнате постоянно. **Валентина, Брянск.**



Подготовила Валентина ЖИЛИНА

Мы прожили с мужем девять лет, но в последние два года так охладели друг к другу, что я уже не помню, когда у нас был секс, хотя нам нет еще тридцати. Все остальное в нашей жизни меня до последнего времени вполне устраивало, хотя наши ровные и спокойные отношения стали слишком однообразными. А недавно я познакомилась с мужчиной и впервые в жизни почувствовала себя полноценной женщиной. Правда, наша связь продлилась недолго, но после нее я поняла, что с мужем жить больше не могу, и подала на развод.

Родные и подруги меня не понимают — говорят, что я теперь могу вообще остаться одна. Да, сейчас я одна, и встретится ли мне достойный мужчина, не знаю. А вот к мужу вернуться могу, но пока не решила, что мне делать дальше. Может быть, вы мне посоветуете?

Вас пугает одиночество, хотя Вам нет еще и тридцати, поэтому Вы и задаете вопрос: не вернуться ли к мужу. Подумайте хорошенько и спросите себя сами, скучаете ли Вы по тем отношениям, от которых оказались.

Если за почти девять лет семейной жизни у вас с мужем не было никаких общих стремлений, планов, задумок, в конце концов, если вы вместе просто никогда ни о чем не мечтали, значит, ваши отношения не развивались, а вместе с ним не развивались и вы сами как личности. Такой союз обречен. Но людей держат вместе не только общие интересы, секс или мечты о дальних странах — есть еще множество мелочей, из которых состоит совместная жизнь. Если она настолько тусклая и рутинная, что каждый следующий день похож на предыдущий, а каждый настоящий не несет с собой ничего нового и интересного, то такой паре просто становится нечем дышать. А значит, и незачем жить вместе.

Вы пожили какое-то время в одиночестве, кое-что вспомнили, сравнили и заново оценили. Если теперь Вы чувствуете, что скучаете по мужу и по той жизни, какая была у вас, если Вам без мужа плохо и Вы ясно видите, что Вам не хватает не просто мужчины рядом, а именно Вашего мужа, стоит пересмотреть ваши отношения, поговорить и вместе придумать, как расцветить и украсить ваши совместные будние вечера и тоскливые выходные. И если вам удастся сделать правильные выводы, может быть, начать все сначала.

Второй год я живу со свекровью, которая с самого начала наших с Валерой отношений всячески противилась нашему браку. Но мы все-таки поженились, и муж меня заверил, что я выхожу замуж за него, а не за его мать, и он меня в обиду не даст. Свекровь приняла меня как нельзя лучше и даже пыталась стать моей подружкой, устраивала чаепития на кухне со всякими исповедальными

НАЕДИНЕ

повествованиями. Я воспринимала ее почти как родную душу, но оказалось, она просто изучала меня, а теперь стала говорить мне наедине очень обидные вещи, пользуясь тем, что я когда-то рассказывала ей о своих промахах, в которых не было ничего предосудительного. Но ее намеки выставляют меня какой-то безразличной идиоткой.

Она может мне расхваливать бывшую девушку моего мужа — красавицу, умницу и прекрасную хозяйку — непонятно, почему сын выбрал не ее, а меня...

Все это она произносит в то время, когда мы с ней остаемся одни, а в присутствии всех членов семьи она — воплощение добросердечия, терпения и любви, особенно ко мне. Я не могу видеть эту лицемерку, но когда пожаловалась мужу, он не стал меня слушать. Сказал, чтобы я не наговаривала на его мать, так как она действительно любит меня. Я уже поняла ее тактику, но не знаю, как мне себя с нею вести. Помогите, пожалуйста!

Не удалось свекрови разлучить вас с Валерой до свадьбы, так она сейчас делает для этого все, что может. Ваша свекровь все хорошо рассчитала: сначала втерлась к Вам в доверие, добила откровенности и нащупала слабые места, чтобы при случае точнее и сильнее в них ужалили. Она целенаправленно выводит Вас из равновесия в надежде, что Вы будете жаловаться ее сыну. Но на кого? На самую святую для него женщину, которая о Вас дурного слова не сказала! Получается, что Вы — совсем не тот человек, в какого сыночек так опрометчиво влюбился. Свекровь явно добивается, чтобы в глазах мужа Вы выглядели лгуньей, истеричкой и ябедой, которая стремится поссорить его с мамой — такой замечательной, доброй, любящей, — ведь она при всех твердит, что ее сыну просто повезло в жизни: он встретил Вас, такую прекрасную, вот только Вы почему-то вечно всем недовольны, а в окружающих видите только плохое. Ну что за характер! Как с такой супругой можно жить?!

Она добивается, чтобы Ваш муж в Вас разочаровался. А тут и до развода недалеко. В наше время все можно снять и записать на телефон. Но если Вы это сделаете, то открыто объявите войну и свекрови, и мужу, если он встанет на ее сторону. Поэтому прекратите все откровения: ни слова против нее, ни слова жалобы мужу, милая улыбка, ласковый голос и сплошная вежливость. А самое главное — постарайтесь, чтобы Вашему мужу с Вами было инте-

ресно, весело и вообще — хорошо! Тогда свекрови не за что будет «зацепиться», а муж будет на Вашей стороне.

Мы поженились, когда учились на последнем курсе вуза. Вместе мы уже более 20 лет, и я всегда была успешнее мужа: и в учебе, и в профессии.

А когда мы с ним решили открыть свой бизнес, то все основные идеи были моими. Он же постоянно подвергал критике всё, что бы я ни предлагала, что бы ни затевала, что бы ни делала. Другая женщина на моем месте уже давно бы с таким мужем развелась, но я внимательно относилась к его критике, научилась смотреть на свои проекты его скептическим взглядом, и это уберегло меня от многих ошибок. Я сделала мужа главным в нашем бизнесе, а сама всегда была на вторых ролях. Сейчас наше предпринимательство приносит стабильный доход, а в наших отношениях начались проблемы. Теперь, оказывается, нашими успехами я полностью обязана ему: это он процветающий бизнесмен, а я — так, бесплатное к нему приложение. Всячески выпячивая свою значимость, он перед всеми: коллегами, партнерами и даже просто друзьями принижает мои заслуги, хотя, по большому счету, это я сделала его бизнесменом. Если я пытаюсь хоть как-то восстановить справедливость, он отвечает, что наш бизнес



— целиком его заслуга, а значит, и принадлежит ему, а если я чем-то недовольна, то могу идти на все четыре стороны. Что с ним произошло? Почему он так ведет себя по отношению ко мне?

Не каждый человек может достойно выдержать жизненные испытания, которые выпадают на его долю, и при этом остаться самим собой. А слава, деньги и успех тоже относятся к испытаниям — и непростым. Те качества, которые «проявились» в Вашем муже сейчас, были в нем всегда, просто для того чтобы их продемонстрировать, не было подходящих условий. А сейчас, когда они появились, муж, возможно, сам того не осознавая, мстит Вам за Ваши былые успехи, когда он на их фоне выглядел ничемным неудачником. Унижая Вас, он хочет убедить себя в том, что Вы всегда были хуже него: ведь недаром же он сейчас — успешный бизнесмен, а вы всегда были на вторых ролях.

Что же делать? Прежде всего, решите для себя, будете ли Вы продолжать «подогревать» его болезненное самолюбие и позволять всячески принижать себя, а главное — расстраиваться из-за этого, или останетесь прежней, осознавая себя той успешной женщиной, которая организовала свой бизнес, позволила неудачнику-мужу считаться его главой и продолжает хорошо делать свое дело. Успешные люди не обращают внимания на то, что говорят о них «ущемленные неудачники».

Четыре года назад у меня умер муж, и мы с тринадцатилетней дочерью остались одни. Я не знаю, как бы я пережила эту невосполнимую утрату, если бы не моя Аленка. За эти годы мы с нею стали самыми близкими подругами — она делилась со мной всеми своими проблемами и даже личными переживаниями. А недавно призналась мне, что влюбилась в мальчика на пару лет старше ее и собирается выйти за него замуж. Я была просто в шоке! Ведь сколько мы с нею говорили о том, что сейчас главное — получить образование, найти работу и сделать карьеру, а уж потом думать о замужестве! Конечно, мне эта идея не понравилась, и я прямо сказала дочке, что этот путь ведет в туник. Придется попрощаться с мыслью о достойном образовании, о хорошей работе — надо будет думать о муже, доме, хозяйстве, а если у молодых сразу родится ребенок, то вся молодость моей любимой Аленки будет занята не только бытом, но, в первую очередь, ребенком. Она останется без

профессии, а значит, без будущего — кто знает, как сложится ее семейная жизнь! Короче, я сказала дочке, что категорически против такого раннего замужества. Теперь дочь объявила мне бойкот: молчит, не делится, как раньше, своими девичьими секретами, домой приходит поздно, а на мои замечания реагирует бурно и агрессивно. Получается, что теперь, когда мы обе дома, то или молчим, или скандалим. Почему я не могу до нее «достучаться»? Ведь такая хорошая девочка была! Я часто думаю, что, если бы ее отец был жив, этой ужасной ситуации не было бы, а одна я не смогла внушить ребенку, что в жизни главное не любовь и секс, а образование, дающее хорошую профессию, ведь только она позволит крепко стоять на ногах и быть самостоятельной.

Мало кто из семнадцатилетних отчетливо понимает, что в жизни главное — быть образованным, самостоятельным и самостоятельным человеком, для них главное — любовь! Так было и так будет всегда.

Но на минутку поставьте себя на ее место. Случилась любовь. В ее восприятии она самая настоящая, единственная, на всю жизнь. А Вы заставляете уже взрослую девушку помянуть счастье всей жизни на учебники.

Но у Вас душа болит за дочку, хочется предостеречь ее от опрометчивого поступка, Вам действительно очень больно от того, что ваши прекрасные доверительные отношения рухнули в один момент, и Вы остались одна. И это самое печальное в Вашей семейной ситуации. Что же делать? Если Вы по-прежнему будете стоять на своем, не признавая права девушки на личную жизнь, Вы можете и вовсе потерять ее. Она замкнется, уйдет в себя, а потом и от Вас. Если не хотите потерять дочь, Вам придется принять ее выбор.

А сначала сделайте первый шаг к примирению, познакомьтесь с женихом дочери, а заодно присмотритесь к этому мальчику: может быть, он так же беззаветно любит Вашу дочь, как и она его, и они будут счастливы вместе.

Но даже если Вам не понравится молодой человек, не говорите об этом дочери — она Вас не услышит, а, наоборот, из чувства противоречия будет продолжать с ним встречаться. Если не получится подружиться с женихом дочери, попытайтесь быть с ним доверительно-приветливой. Решение дочери может поменяться несколько раз за день, и она имеет на это право. Поэтому постарайтесь больше не переживать, а займи-

тесь-ка собой и своей личной жизнью. Вам еще не поздно создать свою семью. А если такое случится, вам всем станет намного легче — каждая из вас будет вить свое «семейное гнездышко», и вы снова станете лучшими подругами.

Я очень влюбчивая. Стоит мне подольше поговорить с приятным и интересным мужчиной, как я потом не сплю ночами, постоянно думаю о нем, а если удается завязать с ним отношения, я оказываюсь полностью в его власти. Но чаще всего бывает, что он женат или просто я ему не нужна. Тогда я могу затосковать надолго: лью слезы, ищу с ним встречи, пытаюсь дозвониться или списаться в Интернете. Понимаю, что мимолетное увлечение у мужчин очень часто не имеет продолжения. А вот меня это надолго выбивает из колеи, я прилагаю титанические усилия для того, чтобы обратить на себя внимание понравившегося мне парня. Но, как правило, ничего не получается. Даже когда я сама четко вижу, что отношения развиваются не в ту сторону и будущего у них нет, я не могу расстаться, уйти или просто перестать отвечать на его звонки, а долгое время еще на что-то надеюсь.

Вы относитесь к тем девушкам-идеалисткам, воспитанным в детстве на классической литературе, которые очень сильно нацелены на любовь. Для таких даже случайный разговор, не влекущий за собой никаких отношений, может вызвать влюбленность, которая застревает в сердце надолго и Вы, осознавая тщетность Ваших ожиданий и даже усилий, долго не можете избавиться от своего зачастую придуманного чувства. Скорее всего, Вы выросли в неполной семье, не видели, как мама общается с папой, как они проявляют друг к другу свои чувства, на чем строятся их отношения друг с другом и в семье. Вот почему у Вас нет опыта общения с мужчинами. А это опасно, потому что, влюбляясь практически в первого встречного, Вы тратите на него массу эмоций и душевных сил, не понимая (а может быть, и понимая), что предмет Вашей любви вовсе не достоин ее. Вы, сами не отдавая себе в этом отчета, в каждом мужчине, который с Вами приветливо и ласково поговорил, видите чуть ли не жениха. А мужчины таких женщин боятся и стараются держаться от них подальше. Учитесь общаться с мужчинами как с друзьями и не показывайте, что кто-то из них вызвал у Вас глубокие чувства.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

СПСИХОЛОГОМ

Размер 46-48; 50-52. Длина по спинке 70 см.

НАКИДКА-РЕГЛАН

Наверняка вам понравится накидка свободного покроя с заниженным регланом, закругленными краями, застежками по бокам и кармашками.

Надев ее, вы ощутите свободу движений, уют, тепло, а провожать вас будут восторженные взгляды окружающих.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 650 г; прямые спицы № 2,5, круговые спицы № 4; игла для сшивания, 6 пуговиц Ø 3 см.

Узоры: лицевая гладь, резинка 1х1.

Описание работы

Накидка связана снизу вверх.

Перед: наберите на спицы № 4 50 п. из пряжи в два сложения. Вязание свободное. В начале каждого ряда прибавляйте по 1 п. (всего 5 раз), пока на спицах не окажется 60 п. До линии проймы вяжите без изменения количества петель. Отложите вязание переда, аналогично свяжите **спинку** и отложите вязание.

Рукава: короткие рукава-реглан с удлиненной проймой следует вязать одновременно с передом и спинкой.

Для этого наберите на круговые спицы 44 п. для одного рукава, провяжите петли спинки (60 п.), наберите на эти же спицы 44 п. для второго рукава, провяжите переднюю часть накидки. Булавкой или цветной нитью отделите все части накидки друг от друга, это будет являться линией реглана. Далее вяжите все части накидки по кругу, убавляя в каждом 4-м р. по 1 п. с каждой стороны от линии реглана. Вяжите вверх, пока на спицах не останутся только петли переда и спинки. Закройте петли.

Отделочная полоса: по всему периметру, включая рукава, накидка оформлена отделочной полосой. Для полосы наберите на спицы № 2,5 20 п. и свяжите полосу длиной не менее 350 см.

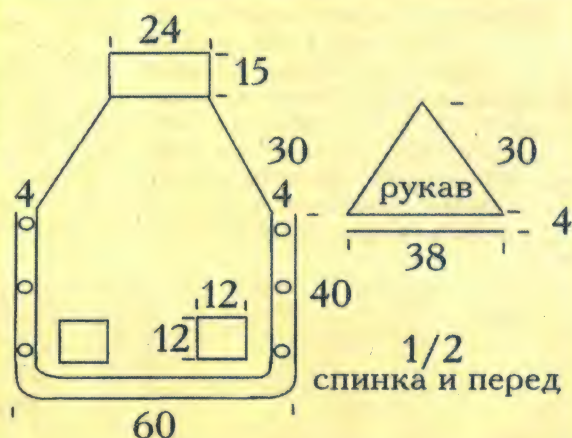
В процессе вязания прикладывайте полосу к готовой накидке, вывязывайте в намеченных местах по передней стороне накидки петли для пуговиц, а в местах закруглений по низу изделия делайте небольшие незаметные сборки.

При вязании полосы делайте отметки цветной нитью в местах сгибов и соединений с рукавом. Посчитайте количество рядов, приходящихся на симметричные детали (например, на боковые части накидки или рукава), и делайте эти отрезки одинаковыми по количеству рядов.

Пришейте отделочную полосу к накидке.

Воротник: связан в поперечном направлении на спицах № 4 из пряжи в 2 сложения. Вязание свободное. Наберите на спицы 30 п. и свяжите воротник резинкой 1х1 на нужную длину плюс 5 см. При пришивании воротника наложите один конец на другой на 5 см. Воротник будет асимметрично распахиваться.

Карманы: свяжите резинкой 1х1 на спицах № 4 из пряжи в 2 сложения квадраты со стороной 12 см. Наберите на спицы 20 п. и свяжите их на высоту 20 рядов. Петли закройте. Приметайте и пришейте карманы к накидке.



Размер 46-48-50. Длина по спинке 76 см.

ПОНЧО С МАНЖЕТАМИ

Отличная вещь — легкое нарядное и теплое пончо с воротником-стойкой и манжетами, связанное из мягкой шерстяной пряжи с добавлением мохера. Крупный узор расходится лучиками от шеи и заканчивается драпирующимся свободным нижним краем. Его форма подойдет для нескольких размеров, а нейтральный цвет — для любых брюк.

Вам потребуются: пряжа (шерсть с добавлением мохера; 250 м/100 г) — 550 г; круговые и прямые спицы № 3 и 3,5; вспомогательная спица для вязания жгутов, игла для сшивания.

Узоры: лицевая гладь, резинка 2х2, платочная вязка, основной узор по схеме 1.

Описание работы

Начните работу с воротника-стойки. Свяжите лицевой гладью образец. В растянутом виде в воротник должна проходить голова. Наберите на круговые спицы № 3 54 п. и свяжите лицевой гладью по кругу воротник на высоту 16 см.

Разделите связанное полотно на 6 частей и переходите к вязанию каждого из 6 клиньев по схеме 1 на спицах № 3,5.

Клин состоит из 2 частей: первая — жгут «коса» из 9 п., вторая часть — расширяющийся клин.

Описание вязания жгута «коса»

1-й, 3-й ряды: изн. гладь. Все четные ряды вяжите изн. п.

5-й ряд: 3 лиц., 3 лиц. снимите на вспомогательную спицу, оставьте перед работой, 3 лиц., 3 лиц. со вспомогательной спицы.

7-й, 9-й, 11-й ряды вяжите лиц. гладью.

13-й ряд: 3 лиц. снимите на вспомогательную спицу, оставьте за работой, 3 лиц., 3 лиц. со вспомогательной спицы, 3 лиц. До конца вязания пончо узор «коса» повторяйте с 1-го по 15-й ряд.

Вторая часть расширяющегося клина:

1-й ряд: между жгутами из 9 п. поднимите протяжку и свяжите изн. п.

2-й ряд: поднятую петлю свяжите лиц., в 3-м р. — изн., в 4-м р. — лиц.

5-й ряд: из изн., не снимая со спицы, свяжите 3 п.: изн., накид, изн.

6-й ряд: лиц. п.

7-й ряд: изн. п.

8-й ряд: лиц. п.

9-й ряд: изн. п.

10-й ряд: лиц. п.

11-й ряд: изн. п., из изн., не снимая со спицы, свяжите 3 п. (изн., накид, изн.), изн.

12-й ряд: 2 лиц., изн., 2 лиц.

13-й, 15-й и 17-й ряды: 2 изн., 1 лиц., 2 изн.

14-й, 16-й, 18-й ряды: 2 лиц., 1 изн., 2 лиц.

19-й ряд: 2 изн., из лиц., не снимая со спицы, свяжите 3 п. (лиц., накид, лиц.),

2 изн.

С 20-го все четные ряды вяжите, как смотрят петли (лиц. вяжите лицевыми, изн. изнаночными).

Мы получили начало расширяющегося клина из лиц. петель, по бокам которого по 2 изн. п.

Продолжите вязание с 21-го ряда по схеме 1, расширяя клин из лиц. п., прибавляя симметрично по 2 п. в каждом 8-м ряду.

Свяжите пончо на нужную вам длину, закончите вязание 6 р. платочной вязки. Закройте петли края пончо за исключением петель для манжет.

Манжеты: по боковым линиям оставьте незакрытыми по 26 п. со стороны перед и спинки. Из 52 п. на спицах № 3 свяжите манжеты высотой 12 см.

Все петли закройте. Сшейте боковые швы.



Условные обозначения:

□ — изнаночная петля

□ — лицевая петля

□ — нет петли

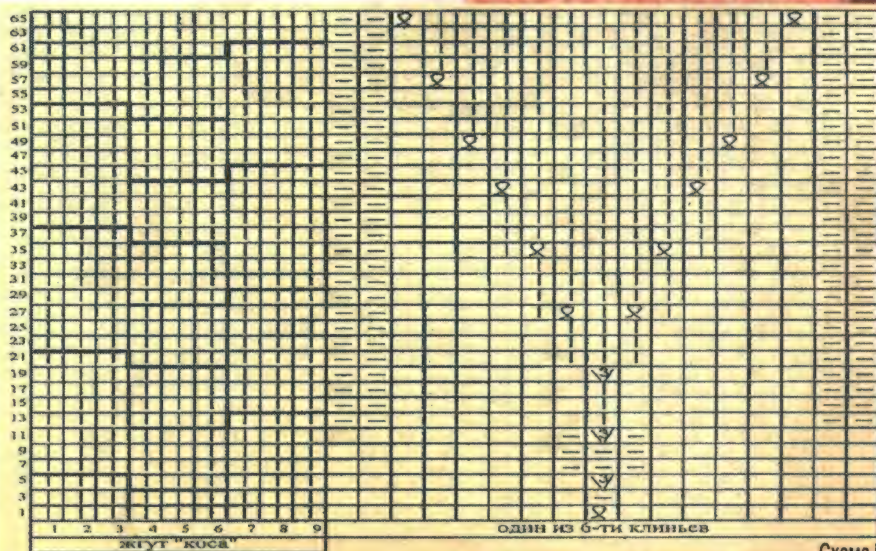
□ — из протяжки между петлями связать петлю (по изнанке провязать изнаночной петлей)

□ — из одной петли провязать три:

лицевая, накид, лицевая (по изнанке провязать изнаночными петлями)

□ □ □ □ — снять 3 петли на дополн. спицу, оставить за работой, 3 лиц., 3 лиц. с дополн. спицы

□ □ □ □ □ □ — снять 3 петли на дополн. спицу, оставить перед работой, 3 лиц., 3 лиц. с дополн. спицы



Размер 46-48. Длина по спинке — 62 см. СВИТЕР, СВЯЗАННЫЙ УЗОРОМ «БАБУШКИН КВАДРАТ»

Нестареющий узор «бабушкин квадрат» не только прекрасно смотрится в изделиях сам по себе, но и отлично комбинируется с другими узорами! А удачное сочетание коричневого, светло-коричневого и бежевого цвета делают его особенно нарядным.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 400 г светлого и по 60 г 3 различных оттенков коричневого цвета; крючок № 2,5; игла для сшивания.

Узоры: «бабушкин квадрат» (по схеме I); столбики с 1 накидом; столбики без накида; столбики с 2 накидами, по 3 столбика с одним основанием и одной вершиной.

Описание работы

Для начала свяжите 18 квадратов 11x11 см (по 9 для переда и спинки).

Для вязания квадрата наберите 6 в. п. и замкните в круг.

1-й ряд: 3 в. п. для подъема, 2 ст. с/н., 3 в. п., * 3 ст. с/н., 3 в. п. *, от * до * повторите еще 2 раза.

2-5-й ряды вяжите по схеме I.

При вязании второго квадрата свяжите 6-й ряд из 3 ст. с 2 н., одновременно соединяя второй квадрат с первым следующим образом: введите крючок в вершину среднего столбика из трех предыдущего ряда первого квадрата, свяжите ст. с 2 н., оставляя столбик недовязанным, вновь введите крючок в это же основание, оставьте столбик недовязанным, еще раз введите крючок в это же основание и свяжите третий ст. с 2 н., оставьте его недовязанным и лишь после этого провяжите все 3 ст. вместе. Затем введите крючок в вершину среднего из 3 ст. с/н. второго квадрата, вытяните петлю и провяжите ее с петлей на крючке, 3 в. п.

Повторите вывязывание соединительных столбиков еще 4 раза.

При вязании третьего квадрата свяжите 6-й ряд из 3 ст с 2 н., одновременно соединяя третий квадрат со вторым.

Вы получили самую верхнюю полосу из 3 соединенных между собой квадратов.

Вторую полосу из трех соединенных между собой квадратов свяжите аналогично первой.

Третью полосу из трех соединенных между собой квадратов вяжите следующим образом.

По схеме II свяжите полосу из 15 ст. с /н. на высоту 36 р. Обвяжите полосы с двух сторон, как изображено на **схеме II**. Далее незаметно, столбиками б/н., соедините по-



лученную полосу из ст. с/н. с одним из квадратов. И так сделайте еще 2 раза (свяжите полосу из ст. с/н., обвяжите, соедините с «бабушкиным квадратом»). Получится три части, каждая из которых состоит из квадрата и полосы. Соедините их между собой соединительным рядом ст. с 2 н.

Итак, вы получили: две полосы из 3 квадратов и одну полосу из квадратов и вертикальных полос. Соедините их между собой по горизонтали, вывязывая по одному соединительному ряду ст. с 2 н., имеющими одно основание и одну вершину.

Получилось прямоугольное полотно из квадратов и полос. Верхний ряд квадратов — основание для вязания кокетки ст. с/н. По выкройке свяжите кокетку, затем слева и справа полученного полотна свяжите по 2 р. ст. с 2 н. по всей длине полотна и по 2 р. ст. с/н. по боковым сторонам до проймы и по низу изделия.

Спинка: спинку свяжите аналогично переду.

Рукава: вяжутся в поперечном направлении. Свяжите цепочку из 72 в. п.

1-й ряд: 4 в. п. для подъема, 2 ст. с 2 н. с

одной вершиной в 6-ю петлю от крючка, 3 в. п., пропустить 3 в. п. цепочки, в 4-ю связать * 3 ст. с 2 н. с одной вершиной (по описанию, данному выше, и по **схеме III**) в одно основание, 3 в. п., пропустить 3 в. п. основания *, от * до * вязать до конца ряда.

2-й ряд: 4 в. п. для подъема, 3 ст. с 2 н. с одной вершиной в среднюю петлю из 3 в. п. предыдущего ряда, от * до * повторять до конца ряда.

Репорт узора по вертикали — 1-й и 2-й р. Свяжите 7 р., далее свяжите 8 р. ст. с/н., а затем еще 7 р. ст. с 2 н. с одним основанием и вершиной (по **схеме III**).

Манжеты для рукавов свяжите ст. б/н. в поперечном направлении. Наберите цепочку из 30 в. п. и свяжите ст. с/н. прямоугольное полотно на высоту 25 см. Соедините манжет по кругу.

Чтобы связать воротник, наберите цепочку из 50 в. п. и свяжите в поперечном направлении ст. с/н. полотно на высоту 54 см. Соедините воротник по кругу.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава, пришейте манжеты и воротник.

Схема I

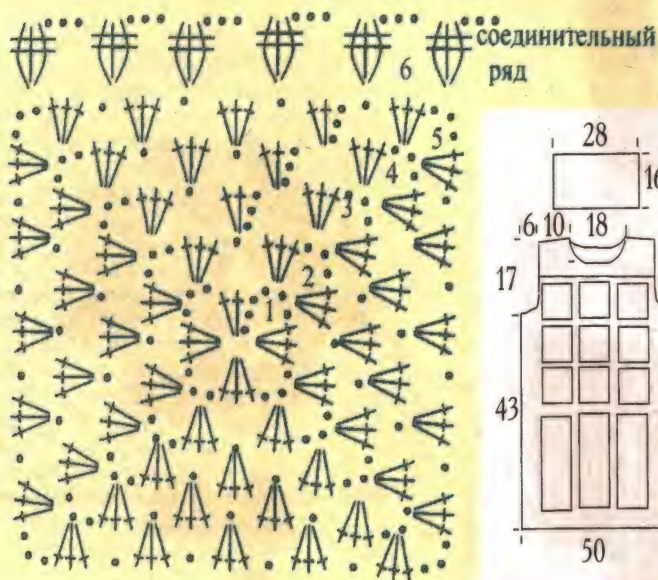


Схема II



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- ⊕ — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ⊗ — три столбика с 2-мя накидами с общим основанием и вершиной.

Схема III



Подготовила
Юлия ИВАНОВА





СУМКИ С МЕХОВЫМИ ДЕТАЛЯМИ

Меха — великолепное украшение не только для одежды, но и для аксессуаров. Смастерив из кусочков меха брелок для сумочки или украсив этим прекрасным материалом наплечный ремень, вы сможете преобразить внешний вид вашей сумочки, придав ей сезонный колорит.

ВЕСТА № 11 Ноябрь 2017

ИДЕИ ДЛЯ ПЕРЧАТОК

Сейчас в продаже можно найти простые недорогие перчатки самых разнообразных цветов. Предлагаем вам создать из них свою коллекцию дизайнерских аксессуаров, добавив несколько интересных украшений. Например, украсить их аппликацией из меха или кожи, добавив металлическую фурнитуру или детали из кружева и гипюра. Перчатки можно вышить, дополнить кожаными ремешками, кисточками, бахромой или придумать свои способы декора.

35



СТИЛЬНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ



Вещь контрастного цвета всегда отлично дополняет белую блузу или рубашку. А такой, как этот — тем более! Оригинальная модель в виде четырехугольника неправильной формы имеет округлый вырез горловины с застежкой сзади на пуговку и съемный пояс. Сшить его не составит труда даже начинающим мастерицам. Попробуйте, вы останетесь довольны результатом!



СВИТЕР С ЛИСИЧКОЙ



Ягкий, теплый и уютный свитер станет вашим любимым, если украсить его аппликацией в виде лисички с пушистым хвостиком. Туловище лисички можно вышить на отдельном кусочке ткани, вырезать по контуру и пришить к свитеру, а хвост сделать из старого мехового воротника.



ЖИЛЕТ-ТРАНСФОРМЕР



Оригинально и просто! Обычная белая рубашка каждый раз приобретает новый образ благодаря

двум широким лентам контрастного цвета, вшитым в нижние части пройм рукавов. Ленты можно завязать разными способами наподобие жилета или пояса. Пофантазировав, вы наверняка найдете свои варианты превращения жилета в пояс или шарф.



ШАПКА С «МОЛНИЕЙ»



апочку, оставшуюся с прошлой зимы, можно запросто сделать хитом нового сезона! Для этого распорите задний шов и вшейте в него металлическую застежку-«молнию», как показано на фото. Помпон из меха сделает шапочку еще более стильной.



ВСЕГО ОДНА ДЕТАЛЬ...

...поможет вам кардинально преобразить джемпер или пуловер! Пришейте широкую контрастную ленту к нижнему краю спинки, оставив длинные концы свисать свободно, и примерьте обновку!



УКРАШЕНИЕ ДЛЯ ЖАКЕТА

Очень оригинальное дополнение можно сделать из металлического люверса и шелковой косынки. Пришейте косынку к колечку, а затем приклейте деталь с помощью клеевого пистолета.

Подготовила Валентина КИРНОС



СВИТЕР С МЕХОВЫМИ РУКАВАМИ

Старый свитер будет просто не узнать после того, как вы нашьете два отрезка разноцветного меха на его рукава!



ЧУДО-ШАРФ

Если вы умеете вязать, свяжите себе такой необычный шарф; если не умеете, можно выкроить его из тонкого флиса. Готовый шарф можно скреплять несколькими оригинальными способами, и его непривычная форма обязательно привлечет к вам внимание.

Шарф представляет собой неправильный сильно вытянутый треугольник длиной от 1,2 до 1,5 метра. А чтобы шарф можно было красиво собрать в складки, основание треугольника должно быть не менее 50 см.

Самый лучший способ понять, какой именно длины и формы должен быть ваш шарф, как вы его станете носить, — вырезать модель из старой простыни и путем примерок найти оптимальную форму и размер. Окончательный вариант модели станет выкройкой для шарфа.

И БРАСЛЕТ, И КОЛЬЕ

Тем, кто умеет вязать на спицах лицевые и изнаночные петли, ничего не стоит связать себе замечательное украшение, которое можно носить как колье или браслет, обернув вокруг запястья три раза.

Вам надо будет связать чулочной вязкой две полосы одинаковой длины и шириной 8-10 петель. Через каждые 8 рядов следует вывязывать отверстие, для чего две средние петли в лицевом ряду провяжите вместе, а в следующем ряду вывяжите из одной петли две. На одной полосе отверстия следует вывязывать, начиная с 8-го ряда, на второй — с 15-го. Когда полосы будут нужной длины (75-80 см), соедините их. Проденьте первую полосу в отверстие второй, затем вторую в следующее отверстие первой и так, чередуя, сплетите косу. Она красивее смотрится с изнаночной стороны, но вы можете выбрать и лицевую. Сшейте торцы полосок с обеих сторон: к одной пришейте пуговицу, а на второй сделайте петельку.



ПОЯС-ГАЛСТУК

Женщины редко носят джинсы с поясом, обычно они и так сидят на них, как влитые, надевают его разве что для красоты. Предлагаем использовать с этой целью яркий мужской галстук.

Оберните галстуком бедра поверх джинсов или майки, пропустите сначала тонкий конец галстука через пряжку, а поверх него широкий конец и расправьте его, чтобы красиво лежал.

Таким способом можно украсить и строгое облегающее однотонное платье, главное — подобрать галстук нужной расцветки.



БРАСЛЕТ ИЗ МАНЖЕТА

Если вы решили, что больше не будете носить джинсовую куртку, отпорите от рукава манжет. Зашейте распоротый шов и подшейте с длинных сторон манжета тонкое кружево. Посередине прикрепите маленькую красивую брошь, а в стороны от нее вышейте виньетки из дорожки стразов, прихватив их в нескольких местах нитками. Кнопка и отверстие для нее на манжете уже есть, поэтому изготовление этого милого аксессуара не займет у вас много времени.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



Спешим порадовать вас новой коллекцией брюк — незаменимого предмета одежды осеннего гардероба! Эти модели стоят того, чтобы присмотреться к ним повнимательнее...

Хотите подчеркнуть тонкую талию и узкие бедра? Вам помогут эти брюки со стрелками, отворотами по нижнему краю и широким завышенным поясом с лентой.

Укороченные расклешенные брюки со шлицами в швах середины переда и контрастной отстрочкой лучше всего подойдут для высоких и стройных девушек.

Брюки длиной до щиколотки со встречной складкой на талии, поясом с пряжкой, отстроченными швами середины переда и широкими отворотами с пуговицами очень оригинально выглядят и суперудобны в носке.

Очень элегантные укороченные узкие брюки в полосу с удлиненными боковыми отлетными деталями — то, о чем мечтает каждая модница.

Брюки свободного покроя со складками, завышенной линией талии и поясом с пряжкой — прекрасный выбор на каждый день.

Брюки прямого покроя из ткани в клетку с кокетливыми воланчиками по нижнему краю разбавят строгую атмосферу офисного дресс-кода.

Оригинальная идея заимствования мужских аксессуаров — брюки с фигурным поясом, к которому крепятся подтяжки, — поможет вам выглядеть стильно и необычно.



Интересный прием комбинирования создает впечатление двух юбок, надетых одна на другую. Сочетание контрастных тканей усиливает эффект и делает эту модель очень оригинальной.

Юбка-фартук с бретелями, длинным поясом и накладным карманом пригодится модницам, которые хотят подчеркнуть свой собственный стиль и индивидуальность.

Комбинированная юбка из однотонной и ткани в полоску, с отлетной деталью и поясом-лентой, выглядит очень необычно.

Юбка в складку с боковыми деталями, переходящими в пояс, который завязывается на узел, непременно должна быть в гардеробе девушек, по-настоящему следящих за модой.

ЮБКИ

На работу или учебу, в гости, на концерт или вечеринку – юбку можно надеть куда угодно. Этот очень женственный предмет гардероба никогда не выходит из моды. Выбирайте новую юбку к новому сезону!

Необычная юбка с запахом, укороченная спереди, сзади спускается красивым шлейфом. Скошенный пояс с застежкой на пуговицу – изюминка модели.

Металлические «молнии» и пуговицы делают эту лаконичную мини-юбку достойной внимания. Выполненная из плотного эластичного трикотажа, она будет удобна в любой ситуации.

Милая слегка расклешенная юбочка с бантиками и бусинами выглядит очень нарядно – прекрасная идея для декорирования своими руками юбки прошлого сезона.

ЖИЛЕТ ПРОТИВ ХОЛОДА!

Настала пора утепляться, и лучше всего это сделать с помощью уютного, мягкого и комфортного жилета. Предлагаем вам модели, которые несложно выполнить самим или с незначительной помощью мастера. Для отделки натуральным мехом можно использовать старые воротники и шапки.

1 Комбинированный жилет из кожи и овчины с закругленными полочками, боковыми карманами и застежкой на пату с кольцами очень функционален и прекрасно сочетается с любой одеждой.

2 Трикотажный жилет с поясом, декорированный искусственным мехом с длинным ворсом в тон, пригодится в любом гардеробе.

3 Простой удлиненный жилет из ворсистого сукна с застежкой клевант имеет оригинальный декор кусочками меха разного цвета и формы.

4 Необычный жилет, скомбинированный из двух видов меха, с пелериной и пуговицами, застежкой-«молнией» и пушистым воротником просто не может не обратить на себя внимания.

5 Жилет из разноцветных меховых полос с застежкой-«молнией» и поясом с пряжкой порадует настоящих модниц.

6 Жилет-топ из каракуля со спущенными плечами с патами, боковыми карманами,



9

10

11

12

13

14

15

широкой округлой горловиной и воротником-стойкой выглядит очень необычно.

7 Жилет из искусственного меха с кокетками на полочках и спинке, выполненными из ткани с отделкой тесьмой, прекрасно подойдет к одежде в стиле кэжуал.

8 Элегантный удлиненный жилет скомбинирован из овчины, шерстяной ткани двух видов — однотонной и в клетку «куриная лапка», и украшен меховыми карманами в тон.

9 Необычный укороченный жилет из пушистого меха с длинными шнурами, благодаря которым можно изменять его внешний вид.

10 Удлиненный меховой жилет в стиле колорблок с большим воротником, выполненный из разноцветного искусственного меха, поднимет настроение в ненастную погоду.

11 Жилет из искусственной дубленой ткани с большим воротником, смещенной линией переда и застежкой на кожаные паты с ремешками выглядит стильно и элегантно.

12 Один из вариантов обновления жилета прошлого сезона — дополнить полочки отрезками меха с анималистским принтом. Получится модно и стильно.

13 Суперидея! Два меховых воротника и отрез пальтовой ткани превращаются в стильный и теплый жилет! Изюминка модели — шнуры на груди, выполняющие роль застежки.

14 «Два в одном»: комбинированный жилет из шерстяной ткани и искусственного меха выглядит так, как будто вы надели два жилета сразу! При желании цвет материалов можно сделать более контрастным. От этого модель только выиграет.

15 Трикотажный жилет с отделкой мехом, высоким воротником-стойкой и застежкой-«молнией» выручит в любой ситуации.

Гороскоп

с 15 ноября по 15 декабря

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине ноября предстоит много работы. После 21 числа удачными будут поездки, заключение договоров, встречи с деловыми партнерами. Для осуществления ваших планов постарайтесь никому, кроме самых проверенных людей, не рассказывать о своих намерениях. Первая половина декабря сложится удачно для финансовой и профессиональной деятельности, поездок и путешествий.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 21, 26. В декабре: 1, 5, 9.

ТЕЛЕЦ До конца ноября вам придется отстаивать свои права, переживать семейные ссоры, выяснять любовные отношения. А уже в начале декабря придется отказаться, чтобы предпринять решительные шаги, которые могут помочь изменить свою судьбу, обстановку, окружение, а также начать новую деятельность. С 5 по 15 декабря придется самим вспомнить о старых долгах или невыполненных обещаниях.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 19, 22, 24. В декабре: 4, 8, 12.

БЛИЗНЕЦЫ После 15 ноября вам может показаться, что ситуация выходит из-под контроля. Но после 20-го вы сможете вписаться в ситуацию и извлечь для себя максимум пользы. В первой половине декабря на время в стороне останутся финансовые вопросы, а интересы переместятся в сферу романтики и семейных отношений. Происходящие события в личной жизни могут быть связаны с делами далекого прошлого.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 22, 27. В декабре: 1, 5, 9, 14.

РАК Во второй половине ноября на работе к вам, возможно, будут предъявлять претензии по поводу снижения вашей трудоспособности. В декабре ваше лирическое настроение будет мешать работе. Многие романтические истории могут закончиться счастливым заключением брака. Но в первой половине декабря плохое самочувствие и депрессивное настроение заставят вас отложить намеченные планы.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 19, 24, 30. В декабре: 4, 8, 12.

ЛЕВ Вторая половина ноября принесет много мелких дел и разных встреч. Постарайтесь в эти дни не переохладиться, так как в конце месяца высока вероятность простудных заболеваний. В начале декабря захочется уединения и покоя. Посещения театра или выставки помогут отвлечься от насущных дел и немного отдохнуть. После 10-го появится деловой настрой, эмоции улягутся и вы будете готовы к новым свершениям.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 23, 27. В декабре: 2, 6, 10, 15.

ДЕВА Во второй половине ноября вас ожидает напряженная работа, проблемы, связанные с домашним хозяйством и со спутником жизни, никак не отпускают. Возможно ухудшение самочувствия, поэтому потребуется более спокойный ритм жизни. В первой половине декабря не исключены проблемы на работе, возможны трудности с финансами, незапланированные траты. В период с 7 по 13 декабря высока вероятность травм.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 20, 25, 30. В декабре: 3, 7, 11.

ВЕСЫ До самого конца ноября у вас будет благоприятный период для новых дел и проектов. В конце месяца возможно поступление крупной денежной суммы. Запланированная на первую половину декабря поездка может не состояться. Возможны конфликты. Романтическое знакомство в эти дни доставит удовольствие. Здоровье не подведет, но возможны переживания.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 21, 26. В декабре: 2, 6, 10, 15.

СКОРПИОН Во второй половине ноября вам будет сопутствовать удача не только в делах, но и в любви. Может начаться новый бурный и продолжительный роман, который многих приведет к законному или гражданскому браку. Первая половина декабря будет перегружена делами. Укрепятся отношения с коллегами и подчиненными. Финансовая ситуация улучшится, и деньги будут поступать регулярно.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 19, 25, 30. В декабре: 3, 7, 11.

СТРЕЛЕЦ В ноябре финансовая ситуация будет по-прежнему устойчивой, а здоровье может ухудшиться. Берегитесь простуд и инфекций. Первая половина декабря может принести большие расходы, однако разорения не предвидится.

В личной и семейной жизни вероятны непродолжительные конфликты. После 7 числа возможны неожиданные встречи со старыми друзьями и связанные с ними перспективные деловые предложения.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 22, 28. В декабре: 1, 6, 10, 14.

КОЗЕРОГ Ближе к концу ноября о себе могут напомнить хронические заболевания. Постарайтесь избежать нервного и физического перенапряжения. В семье будет царить атмосфера мира и покоя, а романтические отношения достаточно быстро приблизятся к интимным. В первой половине декабря ждите приятных известий или гостей издалека. С 6-го по 14-е постарайтесь не портить отношения с близкими вам людьми.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 24, 29. В декабре: 4, 7, 13.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине ноября проблемы на работе могут стать причиной заболеваний и нервных срывов. После 26 числа начнется более спокойный период. С началом декабря из-за собственного легкомыслия возникнет опасность понести финансовые убытки, а опрометчивость обещаний может привести к конфликтам с окружающими. После 13 числа вас будет беспокоить здоровье пожилых родственников.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 23, 28. В декабре: 1, 6, 10, 15.

РЫБЫ Вторая половина ноября — время успеха в профессиональных делах, особенно для людей творческих. Возрастет материальный достаток. Однако период с 25 по 28 ноября опасен для азартных игр и всяческих авантюр. Легкий флирт, который возможен в первой декаде декабря, придаст вам уверенности в себе и поднимет настроение. Но с 3 по 14 декабря придется столкнуться с тем, что ваша деловая жизнь несколько затормозится.

Неблагоприятные дни в ноябре: 20, 25, 29. В декабре: 4, 8, 13.

В последние два десятилетия Китай стремительно работает уже не только «наружу», снабжая весь мир всем необходимым, но и «внутри», предлагая всему миру посетить и лицезреть «страну драконов и кунфу, жареных кузнечиков и уток по-пекински». Поэтому так же стремительно растет количество гостиниц — очень разных по качеству, но схожих по обилию «звезд» на вывесках. Многие владельцы гостиниц «слегка» завышают уровень своего сервиса в надежде привлечь побольше туристов. Поэтому в «Поднебесной» появились специалисты новой профессии — независимые «тестеры» гостиниц. Пока их всего трое, хотя кастинг (!) на эту роль проходили больше восьми тысяч человек!

«Тестер» должен, почти как Джеймс Бонд, не вызывая подозрений, останавливаться в подозрительных гостиницах под видом обычного туриста и проверять, соответствует ли уровень сервиса заявленному на вывеске.

Вычислить такого Бонда практически невозможно, а результаты его визита недобросовестные владельцы слишком многозвездочных супергостиниц вскоре после отъезда «туриста-шпиона» увидят и прочитают на специальном туристическом сайте «Qunar»! Как говаривал Джеймс Бонд, «никогда не говори «Никогда!»...

ПЕРИОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА... ЧЕМОДАНОВ

Старая истина гласит: талантливый человек талантлив во всем. Ну, или почти во всем. Яркий пример тому — Дмитрий Иванович Менделеев.

В научных кругах и среди образованной широкой общественности он был известен как профессор, ученый-энциклопедист — химик, физик, метролог, экономист, технолог, геолог, метеоролог, нефтяник, педагог, воздухоплаватель, приборостроитель, — открывший знаменитую периодическую систему химических элементов, один из фундаментальных законов мироздания.

Но в кругах не так образованной общественности амплу Дмитрия Ивановича было несколько иным: его знали как искусного... чемоданных дел мастера! Причем, отдавался он своему страстному хобби не когда выкроится минутка между совершением открытий и чтением лекций, а регулярно. Периодически. И причем всю жизнь! Как только успевал?! Одно слово — талант...

С улыбкой — и серьезно «КОРОЛЕВЕ ВХОД ВОСПРЕЩЕН!»

В супружеской жизни очень важны не только взаимная любовь, но и взаимоуважение, стремление понять близкого человека, умение уступать и ценить чувства друг друга. Для пар, «отягощенных» королевскими регалиями, это важно не менее, чем для простых людей. Пример тому — супруги Виктория и Альберт, родоначальники ныне царствующей в Великобритании Виндзорской династии.

...Они венчались, когда обоим было по 21 году. Поначалу часто ссорились — и Виктория, и Альберт были хотя и молоды, но, как говорится, с характером. Тем более, молодая девушка стала королевой всего лишь за три года до этого, и не забывала о том, кто она, никогда. Добропорядочный и уравновешенный Альберт в минуты ссоры просто уходил в свою комнату и запирался. Виктория стучала ему в дверь, но если на вопрос «Кто там?» супруг получал ответ: «Королева Англии», дверь он не открывал. Лишь успокоившись, королева на «пароль» давала правильный «отзыв»: «Твоя жена, дорогой Альберт»...

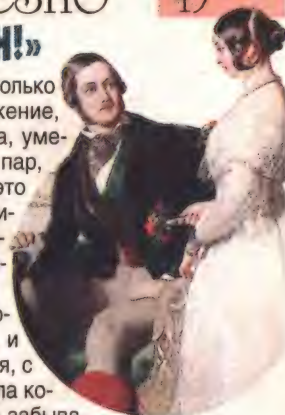
Они прожили вместе 21 год, до смерти Альберта — в гармонии не только семейной: умный, рассудительный и дальновидный супруг был для королевы и мужем, и близким человеком, и главным советчиком в государственных делах. Потеряв Альберта, королева до конца жизни, а прожила она 82 года, не снимала траур по тому, кого помнила и любила...

ВРЕМЯ РОЖДЕНИЯ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

Норвежские ученые, проведя обширные исследования, пришли именно к такому выводу. Причем, оказалось, что времена года есть более благоприятные и менее. Лучший вариант — родиться в первом квартале, тогда у тебя будет больше шансов учиться лучше сверстников и гораздо раньше проявить свои способности. А, вот, «осенникам», родившимся в последние три месяца года, ученые предрекают трудности с поисками друзей, в общении с окружающими и приобретении знаний. Ученые рекомендуют учитывать это тем, кто планирует рождение ребенка. А тем, кто уже родился в неблагоприятное время, мы рекомендуем вспомнить о некоторых ваших «собратьях по несчастью», тоже родившихся в октябре-декабре. Это Тургенев и Марк Твен, Безруков и Ален Делон, Мичурин и Плющенко, Клеопатра и Ломоносов, Плисецкая и Вольтер, Тина Тернер и Кельвин Кляйн, Жуков и Марлен Дитрих, Никулин и царица Елизавета Петровна, Жерар Депардьё и Генрих Гейне. И еще тысячи и тысячи неудачников. В смысле — неудачно родившихся...

МОЖНО ЛИ НАУЧИТЬСЯ ГЛУПОСТИ?

Оказывается, можно! Для этого нужно выполнить всего три пункта: 1/ занять желание, 2/ хорошо сдать ЕГЭ, и 3/ поступить в лос-анджелесский университет Оксидентал-колледж. На сегодняшний день это пока единственное в мире высшее учебное заведение, где есть предмет «Глупость». Причем, преподают его на полном серьезе и самые настоящие профессора с факультета философии! А происхождение, существование и перспективы развития глупости студенты изучают на примерах из практики президента Буша и персонажах очень популярного в США мультсериала «Бивис и Баттхед», где главные герои — старшеклассники, крайне отвратительные, злобные и грубые, с полным отсутствием какой-либо морали и умственным развитием, граничащим с идиотизмом. К сожалению, предмет этот не особенно популярен — в отличие от мультсериала.





И УГОЛ ДОМ КРАСИТ

Вы очень удивитесь количеству углов в своем доме, когда пересчитаете их.

И почти все они не несут никакой функциональной нагрузки, не украшают интерьер вашего дома, не способствуют созданию уюта.

Посмотрите еще раз внимательно на углы в своих комнатах, чтобы решить, как именно их можно использовать. А мы предложим несколько интересных идей. Возможно, вы выберете что-то из них, а возможно, придумаете что-то свое, не менее оригинальное.

● Обычно внешние углы квартир в домах редко как-то оформляют. Никто не хочет, чтобы конструкции мешали другим людям. Но если коридор достаточно просторный или в интерьере использованы колонны, необычные угловые полки отлично украсят эти самые внешние углы.

● Во многих квартирах у входной двери остается уголок, которому трудно найти применение. Почему бы не повесить в этом уголке треугольные полочки, на которые можно положить ключи, сумочку или перчатки. Если уголок имеет простенки хотя бы в полметра шириной, в нем можно разместить мини-прихожую с вешалкой и полочками, смастерив их из овощных ящиков. А можно разместить корзины под головные уборы и перчатки.

● Небольшие угловые простенки между комнатами можно занять треугольными и прямоугольными полочками и даже небольшим стеллажом.

А уж что поместить на эти полочки, каждая хозяйка всегда найдет.

● Углы в комнате, не занятые мебелью, могут стать выставкой забавных вещей на маленьких полочках или вместительными стеллажами, которые вполне можно использовать в качестве дополнительного рабочего места.

О доме, где каждый уголок уютен, не скажут, что он красен только пирогами.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ДЕНЬГИ, ДЕНЕЖКИ, ДЕНЬЖИЦЫ И... ЛЮБОВЬ

«ДОГОВОРИМСЯ, НА БЕРЕГУ»

«Еще до свадьбы мы с мужем обсудили вопрос, на что мы будем жить и как распоряжаться заработанными деньгами. Решили, что пока детей нет, расходы на питание, развлечения, оплату коммунальных услуг и предметов домашнего обихода будем делить поровну. Поскольку изначально финансовое положение у нас было разное, чтобы избежать разговоров его родственников, что я выхожу замуж ради его денег, мы подписали нотариально заверенный договор, что ни на какое имущество, кроме совместно нажитого в годы брака, я претендовать не буду. Живем вместе уже третий год, пока у нас никаких споров по поводу денег не было. Мы заранее планируем крупные покупки и будущий отдых. Недавно решили, что пришла пора подумать о детях, муж сказал, что с появлением детей мы и договор, и распределение финансов будем обсуждать дополнительно». Анна, 28.

Чем успешнее мы по западному образцу строим общество потребления, тем чаще главным предметом для семейных ссор становятся деньги. Как больше заработать, куда потратить, сколько откладывать? Такие вопросы задают себе супруги, и далеко не всегда их ответы совпадают. Во многих семьях финансовый вопрос стал не только основным камнем преткновения, но и поводом для серьезных конфликтов и даже разводов.

Всего этого можно избежать, если муж и жена одинаково относятся к денежному вопросу или не стесняются его обсуждать, чтобы прийти к компромиссному решению. Совсем другое дело, если один стремится заработать и накопить, а другой только тратит заработанное, да еще и считает неприличным обсуждать финансовые вопросы.

По статистике, 75% семейных пар ссорятся по поводу финансов, для сравнения: ревность является причиной только 50% ссор. Но было бы желание, а выход всегда можно найти. Примеры разрешения этих непростых денежных вопросов мы сегодня предлагаем вашему вниманию.

КОММЕНТАРИЙ. Любовь — прекрасное чувство, и даже если вам не хочется омрачать его разговорами о бренном, сделать это надо обязательно. Решите, где вы будете жить, узнайте о размере зарплаты будущего мужа, расскажите ему о своих доходах, ни в коем случае не скрывайте друг от друга наличие долгов и кредитных обязательств. Если такая информация всплывает уже после свадьбы, ссор и обид не избежать.

КТО ЗАРАБАТЫВАЕТ, ТОТ И ТРАТИТ

«Моя свекровь всегда зарабатывала только «себе на шпильки», а большую часть жизни занималась домашним хозяйством. Поэтому и для моего мужа такое положение вещей было привычным. Он даже предлагал мне бросить работу. Но я отказалась. Конечно, наши доходы сопоставить невозможно, но сказать, что моя зарплата копеечная, тоже нельзя. До свадьбы я отлично себя обеспечивала. Вот только мужу на мое желание работать и мои доходы наплевать. Он ведет себя, как единоличный хозяин, в чем становится очень похожим на своего отца. И считает, что если он зарабатывает в несколько раз больше меня, значит, может тратить эти деньги, даже не спрашивая ни моего согласия, ни моего мнения.

У нас дома было принято вместе обсуждать все финансовые вопросы. И я не хотела бы превратиться, как свекровь, в безмолвную куклу». Дарья, 26.

КОММЕНТАРИЙ. Семейную жизнь часто осложняют разные взгляды супругов на распре-

деление и использование семейного бюджета. Современные хорошо зарабатывающие мужчины часто придерживаются принятой на Западе модели. «Выделяю определенную долю своего дохода на семью, а остальное трачу, как хочу». Да, в этом есть рациональное зерно. Но, к сожалению, обычно с финансов все только начинается. Со временем муж начинает чувствовать себя вправе единолично принимать решения и по другим семейным вопросам, не считаясь с мнением остальных. Семья, даже если это всего лишь пара супругов, должна принимать все решения совместно, иначе это будет не семья, а всего лишь совместное проживание.

ПОРОВНУ БЫВАЕТ РЕДКО

«Когда мы только поженились, муж занимался любимым делом и прилично зарабатывал, но через пару лет дела на их предприятии пошли хуже, деньги стали платить редко и резко сократили оклады, но муж все надеялся, что все наладится, и искать другое место работы не собирался, ведь у него есть любимая работа. Я же не могла оставить нашу семью и подрастающего сына на голодном пайке, поэтому, кроме основной работы, устроилась еще приходящим бухгалтером в две небольшие фирмы. Эту работу делаю по ночам и очень устала, а муж уже два года лежит на диване и все ждет, когда его позовут на работу и увеличат зарплату». Инга, 28.

КОММЕНТАРИЙ. Часто случается, что основным добытчиком в семье становится жена, но так быть не должно, ведь основная нагрузка по воспитанию детей и ведению домашнего хозяйства тоже обычно лежит на ней. Если мужчина, которому сама природа отвела роль кормильца, не хочет предпринимать даже минимальные шаги, чтобы улучшить жизнь семьи, значит, семья для него менее важна, чем собственное спокойствие. Вряд ли с таким мужчиной — иждивенцем по натуре — можно создать крепкую семью.

У МАМЫ ТОЖЕ ЕСТЬ ПОТРЕБНОСТИ

«У меня никогда не было повода заподозрить мужа в жадности. Но после рождения дочери я его не узнаю. Он не стал зарабатывать меньше, именно он в основном и содержит семью. У нас есть квартира, машина, нет кредитов. Но на мои просьбы дать денег на новую одежду или салон красоты он отвечает отказом. Якобы мне нет нужды наряжаться и прихорашиваться, ведь я хожу в лучшем случае в поликлинику и на детскую площадку, а ему я и такая нравлюсь. Я в шоке и сейчас очень жалею, что потратила свои декретные деньги на ремонт и оборудование детской комнаты». Вика, 25.

КОММЕНТАРИЙ. Такие приступы жадности часто случаются с молодыми отцами. Боязнь, что новая неизвестная жизнь с ребенком потребует решения каких-то дорогостоящих задач, приводит их в ужас. Представьте, ведь доходы семьи сократились, а расходы увеличились и будут только расти. Вот и пытаются молодые отцы экономить на чем только возможно, а на одежде и внешности жены это делать легче всего — просто не давать ей лишних денег. Все это не от жадности, а от желания быть уверенным, что денег хватит. Если же семья не испытывает дефицита денег, но муж все равно ни в чем не урезает себя, а только жену — это повод для очень серьезного разговора по душам. У молодой мамы тоже есть потребности, и их по возможности надо удовлетворять, хочет муж этого или нет.

ЧЕТВЕРТЬ СТАВКИ ИЛИ ПОЛНАЯ СТАВКА МИНУС НЯНЯ?

«**Ж**огда я вышла на работу после декретного отпуска, то сразу попросила оставить мне четверть ставки, чтобы я могла больше времени проводить с ребенком и мужем. Конечно, деньги это небольшие, и я рассчитывала, что муж по-прежнему будет нас с сыном полностью содержать. Но он почти совсем перестал давать мне деньги — я ведь работаю...

Тогда я решила поговорить с ним, озвучить, сколько я зарабатываю и сколько требуется на сына и семью. А потом предложить перейти на полную ставку. А поскольку работа будет занимать целый день, на это время нанять няню. Муж навел справки, узнал, сколько придется платить няне, подумал и согласился выплачивать мне ту сумму, которая сопоставима со средней зарплатой няни».

Вioletta, 29.
КОММЕНТАРИЙ. Вы отнеслись к разговору с мужем как к деловому соглашению, и вам удалось доказать ему, что ваш труд на благо семьи должен быть оценен не меньше, чем усилия одной только няни.

Если вы вынуждены оставить работу, «сидеть» дома и выпрашивать у мужа деньги на каждую мелочь, знайте, что он недооценивает ваш труд, которым сам же и пользуется, значит надо ему спокойно, но аргументированно, с карандашом в руках, это доказать.



НЕ ПО-НАШЕМУ, НЕ ПО-ВАШЕМУ

«**М**не очень обидно. Я постоянно чувствую, что муж мне не доверяет.

Я выросла в семье со средним достатком, но все знали, что есть шкатулка, где взрослые держали заработанные деньги, а когда мама звонила с работы и просила что-то купить к ужину, я спокойно брала деньги из шкатулки и туда же возвращала сдачу. Я думала, что так заведено во всех семьях, пока не вышла замуж. Муж представляет финансовые отношения в семье, как на Западе: каждый тратит те деньги, какие сам зарабатывает. Конечно, у нас есть общий текущий бюджет, но нет никаких перспективных планов. Наверное, муж не совсем уверен, сложится ли у нас совместная жизнь. Если сложится, то вместе будем строить планы, откладывать и тратить деньги на общие цели, крупные вещи, отдых и так далее, а пока каждый тратит «свои». Почему он мне не доверяет?». **Марианна, 28.**

КОММЕНТАРИЙ. Действительно, в данном случае вопрос финансов — это вопрос доверия. Но причину подобной осторожности следует искать не в подражании Западу, а в прошлом мужчины. Возможно, для него, а может, для кого-то из его родных или друзей, развод или раздел имущества обернулись такими значительными финансовыми потерями, что он с содроганием вспоминает об этом до сих пор и заранее боится того же.

Если в вашей семье не получается объединить бюджет, значит, выход один: детально, до мелочей, обсуждайте все траты, предусматривайте все возможные расходы, старайтесь, чтобы деньги тратились на всех, а параллельно предложите откладывать определенную сумму на отдых или крупные приобретения. И помните, у такого бюджета есть и свой плюс: не надо отчитываться перед второй половиной, куда и на что вы тратите деньги.

МЕНЬШЕ ЗНАЕТ — КРЕПЧЕ СПИТ

«**М**ой папа был очень бережливым человеком, поэтому маме приходилось иногда скрывать от него, сколько стоит мое новое платье или ее туфли. Обычно она называла суммы значительно ниже уплаченных и получала от него похвалу за бережливость. Он

ни разу не заподозрил, что от него скрывают реальные расходы, а маму считал отличной хозяйкой — экономной и рачительной. Такое положение вещей казалось мне вполне нормальным, поэтому я не всегда озвучивала мужу именно ту сумму, что потратила на одежду или косметику. Пока сама не столкнулась с тем, что он тоже скрывает от меня свои расходы. Он купил новую машину, причем более дорогую, чем было оговорено, сославшись на сэкономленные премии. Я ему поверила, а оказалось, что машина была куплена в кредит. Полгода он справлялся с выплатами, а потом у него на работе начались проблемы. В результате, когда он признался в том, что просрочил уже три платежа, пришлось отдать на их погашение деньги, отложенные на летний отдых детей и нашу общую поездку к морю. После этого мы решили больше никогда не скрывать друг от друга свои расходы». **Ольга, 36.**

КОММЕНТАРИЙ. Конечно, глупо отчитываться друг перед другом в том, сколько пирожков вы съели в буфете или потратили на подарок коллеге. Но поскольку супруги ведут общее хозяйство, их долги тоже по закону считаются совместно нажитыми. Согласитесь, неприятно узнать, что вторая половина тебя обманывала и теперь надо выпутываться из долгов общими усилиями. Раскрытие подобного обмана очень часто заканчивается разводом. Причем, если происходит раздел имущества, то и долги тоже делятся пополам.



Финансовый вопрос в любой семье один из самых важных и проблемных, именно поэтому расставить все точки над i надо еще до свадьбы и не стесняться поднимать этот вопрос, как только в этом возникает необходимость. Обсуждение и еще раз обсуждение, а затем принятие совместных решений — вот ключ к решению этой задачи.

Подготовила Мария ДРОНОВА



О. ГЕНРИ. АТОЛЬ — МУЗА ГРУСТНОГО ЮМОРИСТА

Наверное, это ирония литературного творчества, когда произведения, полные тонкого доброго юмора, творит человек, чья жизнь наполнена совсем не веселыми событиями. Именно это было характерно и для Уильяма Портера — американского писателя, чья горькая судьба скрывалась от читателя за коротким, как цирковое прозвище, псевдонимом — О. Генри. Правда, от этой судьбы было все-таки снисхождение к нему: словно дар небес — десять лет счастливой жизни с Атоль Эстес, любимой и дорогой женщиной...

И ШВЕЦ, И ЖНЕЦ...

Уильям Сидни Портер родился 11 сентября 1862 года в маленьком американском городке Гринсборо, в штате Северная Каролина. Семья его была вполне уважаема: отец — врач, и не бедствовал. Но в три года для маленького Билла всё изменилось: он лишился матери, умершей от туберкулеза, а отец с горя начал сильно пить и вскоре превратился в никудышного алкоголика.

Мальчика взяла к себе на воспитание тетка по отцу — владелица частной школы, которую Уильям и окончил в 15 лет. Вскоре он уже начал работать в аптеке у своего дяди — сначала продавцом, а уже через год быстро обучившийся способный паренек получил лицензию фармацевта.

Но у паренька оказались не только способности, но и ослабленный организм, а работа в окружении микстур и всевозможных порошков добавила пагубного влияния. Когда у него проявились грозные симптомы начинающейся чахотки, ему пришлось сменить климат. Он уехал в Техас, где жил у знакомых на ранчо, зарабатывая себе на пропитание тем, что помогал готовить еду для ковбоев и два раза в неделю ездил за почтой в соседний городок...

Окрепнув, Уильям переехал в город Остин, где продолжил профессиональную карьеру «разнорабочего» — работал бухгалтером в фирме, занимавшейся недвижимостью, чертежником-картографом в земельном управлении, затем счетоводом, кассиром-бухгалтером в банке — благо, образование ему это позволяло. А доход, получаемый будущим знаменитым писателем, позволял ему содержать семью — жену и маленькую дочку.

ЕЕ ЗВАЛИ АТОЛЬ

В начале 1880-х годов Уильям решил попробовать себя на ниве литературы. Не исключено, что это в определенной мере было связано с тем, что он познакомился с одной интересной девушкой — Атоль (Этол) Эстес. Те из читателей, кто помнят новеллу О. Генри «Дары

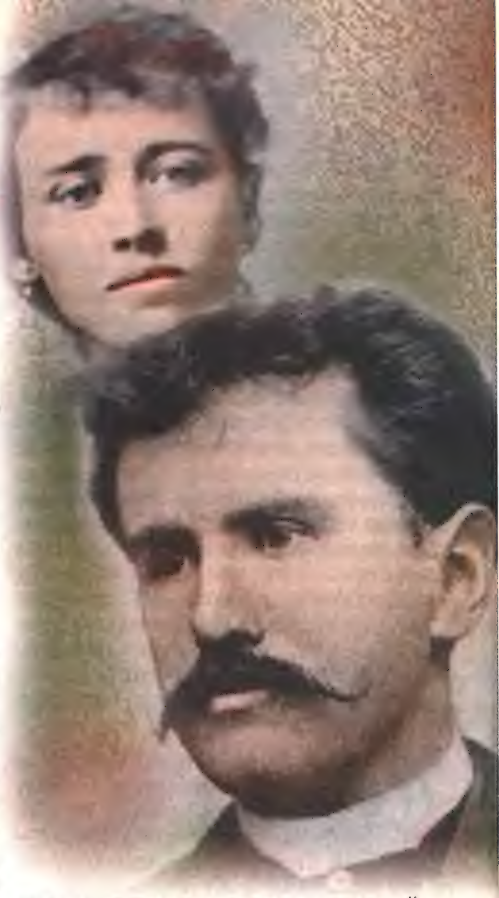
волхвов», могут представить себе портрет Атоль — с нее писатель рисовал свою героиню Деллу...

Уильям практически мгновенно влюбился в это юное волшебное создание, она ответила ему взаимностью. Находиться рядом с нею и не попытаться выразить свои чувства, да еще не обиденно-житейски, а красиво-возвышенно, возможно, и подтолкнуло 25-летнего клерка к перу и бумаге. Так, буквально с первых дней знакомства Атоль стала для него музой — вдохновляющей, пробуждающей талант, дающей силы... А в 1887 году они обвенчались, и Атоль заняла в его жизни место любящей жены и рачительной домохозяйки, а в 1889 году — и матери их красавицы-дочки Маргарет...

ВЫБИРАЯ ДОРОГУ...

Писателю О. Генри принадлежит фраза: «Дело не в дороге, которую мы выбираем; то, что внутри нас, заставляет нас выбирать дорогу». И, видимо, то, что жило внутри него, требовало выхода именно в «сочинительство». Да еще верная муза Атоль всеми силами поддерживала в муже веру в его талант. Уильям начинал склоняться к тому, чтобы по-настоящему заняться литературным трудом. Постепенно он набирался писательского опыта, ему хорошо удавались небольшие рассказы, которые он умело приправлял доброй порцией юмора.

Он публиковался в разных изданиях. А в апреле 1894 года начал издавать в Остине собственный юмористический еженедельник «Роллинг стоун». Правда, авторы — как именитые, так и не очень — не торопились попасть на страницы его никому еще не известного журнала, да и мизерными гонорарами вряд ли кого привлечешь. Поэтому мистер Портер заполнял издание почти целиком собственными очерками, шутками, стихами и карикатурами. «Роллинг стоун» — это было смешно! Но, к сожалению, не столь прибыльно, как хотелось бы издателю. Однако сворачивать с избранного пути Уильям уже не хотел: он увлился из банка и вместе с семьей переехал в большой техасский город Хьюстон, где ему предложили должность редактора



юмористического отдела в крупной газете «Хьюстон пост». Однако проработать в этой должности писателю пришлось недолго...

ПРИЗНАН ВИНОВНЫМ!

Иногда одно-единственное событие в корне меняет жизнь человека, вознося его, например, на Олимп славы или швыряя в пропасть бед и утрат. С Портером судьба обошлась немилостиво.

Через год после его увольнения из остинского банка там проводилась ревизия, которая обнаружила довольно крупную недостачу — 6000 долларов, крупную по тем временам сумму. Несмотря на то, что в банке почти не велась отчетность, деньги владельцы брали из кассы порой даже без ведома кассира, в недостатке обвинили Уильяма Портера. С этого и началось его злоключение, в результате чего он потерял любимую женщину, а жизнь его была навсегда исковеркана...

Даже после того, как 5500 долларов были возвращены владельцами банка (они, кстати, на судебном разбирательстве свидетельствовали в пользу Портера), а недостающие 500 долларов внесли родственники Атоль, американская Фемида не спешила отказать от обвинений и от преследования. В этой ситуации, опасаясь необъективности суда, Портер, освобожденный под залог, бежал из США за границу, намереваясь дожидаться там истечения срока давности по своему делу.

Брошенный журнал потерпел финансовое фиаско и был закрыт.

Может, всё так и сошло бы Портеру с рук, но в январе 1897 года, находясь в Мексике, он узнал, что Атоль смертельно больна — всё та же роковая чахотка,

от которой умерла его мать и от которой он сам едва спасся. Уильям Портер не мог не вернуться...

Полиция «смиловилась» и не арестовывала Портера, пока он ухаживал за больной женой, но как только в июле 1897 года она скончалась, на следующий день после похорон он был взят под стражу, в феврале 1898-го осужден и приговорен к пяти годам тюрьмы.

ПРИМЕРНЫЙ АРЕСТАНТ

В тюрьме Портер провел три года и четыре дня, был досрочно освобожден за примерное поведение. Ему было облегчение в содержании — там он работал в лазарете фармацевтом (пригодилась редкая в тюрьме профессия). Но не было облегчения его душе, познавшей тяжелую утрату и безжалостный людской приговор.

Помня о своей любимой-музе и надеясь хоть как-то поддержать материально дочь, Портер писал рассказы. При этом он подыскивал себе псевдоним, чтобы не было проблем с публикацией. В конце концов, он остановил свой выбор на варианте О. Генри (часто неверно записывается наподобие ирландской фамилии О'Генри).

Первый его рассказ под этим псевдонимом — «Рождественский подарок Дика-Свистуна» — был напечатан в 1899 году в «Журнале Макклора».

...Выходя из тюремных ворот, он вымолвил фразу, которую цитируют вот уже больше века: «Тюрьма могла бы сделать большую услугу обществу, если бы общество выбирало, кого туда сажать»...

ПЕЧАЛЬ СВЕТЛА...

Устами одного из своих героев О. Генри утверждал: «Изголодавшееся сердце должно иметь крупину счастья хоть раз в год!» Но где было взять эту крупину ему? И он пытался обрести его в работе, пряча печаль за строчками своих рассказов.

В отличие от реальной жизни, где очень часто существование простого человека было недостойным и невыносимым, в рассказах О. Генри, очень реалистичных по сути, так же часто, как луч солнца сквозь тучи, сквозил, пусть тонкий и слабый, лучик надежды — той самой, что дает силы жить и бороться. Он знал жизнь до самого дна, во всей его неприглядности, но «у него юмор преобладал над сатирой, а «утешительный» оптимизм — над горечью и возмущением». Писатель всегда стремился оставить своим героям — и нам, читателям — маленькую брешь в броне жестокого мира, через которую можно было пробиться к лучшей жизни, к солнцу, к свету...

ТАЛАНТ НА ИЗНОС

Печаль свою писатель пытался изжить работой, и работал, как сумасшедший. В конце 1903 года О. Генри подписал

контракт с нью-йоркской газетой «World» на еженедельный короткий воскресный рассказ. В течение 1904 года он напечатал шестьдесят шесть рассказов, за 1905 — шестьдесят четыре. По рассказам сотрудников газеты, О. Генри иногда, сидя в редакции, «дописывал сразу два рассказа, а рядом переминался редакционный художник, ожидая, когда можно будет начать иллюстрировать». Такой бешеный темп работы мог убить и более здорового человека, чем О. Генри, который не мог отказать еще и другим периодическим изданиям. Ему платили хороший гонорар — сто долларов за рассказ, — на то время весьма солидный, ведь годовой заработок писателя равнялся доходу популярных американских романистов. Но творчество О. Генри обогатило лишь газетчиков и издателей, чьи тиражи росли, но не самого писателя. Он никогда не торговался, ничего не выпрашивал: молча получал свои деньги, благодарил и уходил. Он избегал обществ литературных поборников, стремился к одиночеству, чурался светских приемов, не давал интервью. Порою по несколько суток блуждал по Нью-Йорку, потом приходил домой, запирали дверь комнаты и писал...

Так продолжалось несколько лет. В 1909 году у писателя обострился сахарный диабет и наступил творческий спад. На фоне глубокой депрессии О. Генри стал много пить, и 5 июня 1910 года скончался. Ему шел только 48-й год...

В наследство от писателя нам остались роман «Короли и капуста» и около 300 рассказов. А памятником ему стали несколько десятков художественных и мультипликационных фильмов по его произведениям, ежегодная премия О. Генри, учрежденная в 1918 году, и неиссякаемая читательская любовь — вот уже больше века О. Генри занимает постоянное место среди авторов, которых любят перечитывать во многих странах мира.

ЖЕНЩИНА, ЛЮБИВШАЯ ЕГО...

Литературоведы называют О. Генри «своеобразным запоздалым романти-

ком, американским сказочником XX века». И для этого есть основания.

Среди литературных шедевров О. Генри привлекает к себе внимание новелла «Дары волхвов» — трогательный рассказ о жизни бедных людей. Главные герои — красивая молодая женщина Делла и ее муж Джим. Супруги пытаются сделать друг другу достойные подарки на Рождество. Но денег у них нет, и каждый из них решает пожертвовать тем, что у него есть самого дорогого: Делла, отрезав и продав свои прекрасные длинные волосы, купила мужу красивую золотую цепочку для часов; а Джим расстался с доставшимися ему еще от отца часами, чтобы купить для Деллы роскошный черепаховый гребень. Они отдали сокровища, которые составляли предмет их гордости, ради любимого человека. Новелла написана замечательным языком и окрашена добротой и надеждой на счастье любящих друг друга людей. А ведь сюжет этой новеллы писатель взял из своей жизни, только финал в ней был иной...

Когда Портер скрывался от полиции в Мексике, Атоль сильно бедствовала, а он ничем не мог ей помочь. У нее не было средств к существованию, она часто голодала, а заболев, не могла купить лекарства. Однако в преддверие Рождества она продала за двадцать пять долларов кружевную накидку — последнее свое «богатство»! — и выслала Биллу в Мехико купленный на эти деньги подарок — золотую цепочку для часов. Она не могла знать, что за день до этого ее любимый Уильям, получивший известие о болезни Атоль, продал свои часы — последнее свое «богатство»! — чтобы купить билет на поезд домой...

Атоль была его музой, и это было очень и очень важно для него. Но неизмеримо важнее оказалось то, что она явилась для него поистине даром судьбы — женщиной, по-настоящему любившей его...

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

Фриче В. Три американца; Танасейчук А. О. Генри: две жизни Уильяма Сиднея Портера; Внуков Н. Тот, кто называл себя «О. Генри»; и Интернет-сайтов





Я сейчас не работаю — в отпуске по уходу за ребенком. Планировала в скором времени выйти на работу, но руководитель сказал, что вакансий нет, и предложил уволиться с выплатой компенсации. Скажите, как мне правильно поступить?

Женщины, имеющие детей в возрасте до трех лет, имеют повышенные гарантии при расторжении трудового договора. Фактически Ваш руководитель хочет сказать, что он сократил Вашу штатную единицу, что является незаконным.

Согласно п. 4 ст. 261 Трудового кодекса Российской Федерации, расторжение трудового договора с женщиной, имеющей ребенка в возрасте до трех лет, по инициативе работодателя не допускается (за исключением увольнения по основаниям, предусмотренным пунктами 1, 5-8, 10 или 11 части первой статьи 81 или пунктом 2 статьи 336 настоящего Кодекса). В число исключений не входит случай сокращения численности или штата работников организации (индивидуального предпринимателя).

Соответственно, увольнение женщины, имеющей ребенка в возрасте до трех лет, на основании сокращения численности или штата работников организации (индивидуального предпринимателя) является незаконным.

Решение Вашего руководителя о сокращении Вашей штатной единицы может быть оспорено Вами в суде и с высокой степенью вероятности суд обяжет работодателя восстановить Вас в ранее занимаемой должности.

С другой стороны, надо понимать, что работать в конфликтном коллективе Вам будет очень сложно.

Возможно, имеет смысл использовать аргумент о незаконности сокращения Вашей штатной единицы для того, чтобы при переговорах с руководителем добиться максимально возможной компенсации и уволиться по соглашению сторон.

Мы с мужем в разводе уже пять лет, бывший супруг живет в другом месте, но прописан по-прежнему у меня в

квартире. Эта квартира досталась мне от родителей по договору дарения. Бывший супруг отказывается выписываться из квартиры. Подскажите, как мне быть?

Согласно ч. 4 ст. 31 Жилищного кодекса РФ, в случае прекращения семейных отношений с собственником жилого помещения право пользования данным жилым помещением за бывшим членом семьи собственника этого жилого помещения не сохраняется, если иное не установлено соглашением между собственником и бывшим членом его семьи.

Квартира является Вашей личной собственностью, и только Вы вправе решать, кому там быть зарегистрированным по месту жительства. К сожалению, снять с учета бывшего супруга без его согласия, минуя суд, не получится. Вам необходимо обратиться в районный суд по месту регистрации бывшего супруга (то есть по месту нахождения Вашей квартиры) с иском о признании бывшего супруга утратившим право пользования квартирой, указав в иске, что брак между вами уже давно расторгнут, что бывший супруг фактически живет в другом месте и не несет никаких расходов на содержание жилья. Если есть возможность, укажите контактные данные супруга (адрес его фактического места проживания и номер мобильного телефона). К иску следует приложить доказательства того, что бывший супруг у Вас зарегистрирован (выписку из домовой книги), доказательства принадлежности Вам квартиры (копию свидетельства о праве собственности или выписки из Единого государственного реестра недвижимости), копию свидетельства о расторжении брака.

Моя дочь работает секретарем в организации, из которой она решила уволиться, поскольку условия работы очень тяжелые: работает с 8 утра до 21 вечера каждый день без выходных, без отпуска. Работодатель не хочет ее отпускать и не хочет принимать ей в помощь еще одного сотрудника, чтобы у дочери были хоть какие-то выходные.

Дочь написала заявление об увольнении, но руководитель порвал это заявление у нее на глазах. Подскажите, как выйти из сложившейся ситуации?

У любого работника есть право на увольнение по собственному желанию, работодатель не вправе удерживать работника вопреки воле последнего. Статьей 80 Трудового кодекса РФ предусмотрено, что работник должен предупредить работодателя о предстоящем увольнении за две недели. Этот срок необходимо исчислять с момента, когда работник обратился с соответствующим заявлением и работодателю стало об этом известно.

Если вручить заявление об увольнении по собственному желанию не представляется возможным, следует направить данное заявление ценным письмом (с описью вложения) по юридическому адресу работодателя. Квитанцию о направлении ценного письма и второй экземпляр описи вложения, в котором будет указано, что в адрес работодателя направлено заявление об увольнении по собственному желанию, следует сохранить. Если работодатель откажется получать такое письмо, можно, как вариант, направить также телеграмму в адрес работодателя с уведомлением о вручении, попросив у оператора телеграфа копию телеграммы.

По истечении 14 дней с момента получения работодателем ценного письма или телеграммы Ваша дочь может прекратить работу. Работодатель обязан оформить окончательный расчет и выдать ей трудовую книжку. Если этого сделано не будет, имеет смысл обратиться в трудовую инспекцию. Возможно, проверка инспекции заставит работодателя исполнить свои обязанности. За обращение в трудовую инспекцию плата не взимается. А если за пару недель никакого эффекта от обращения в трудовую инспекцию не будет, тогда, чтобы обязать работодателя произвести расчет и вернуть трудовую книжку, придется обращаться в суд с иском о возмещении.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Почему при крещении в церкви мальчиков заносят (заводят) в алтарь и почему этой чести не удостоивают девочек? С чем это связано?

Алтарь есть Святая Святых. И так благословлено Богом, что только священнослужители могут в него входить. С учетом того, что священнослужители избираются только мужского рода, мальчики и удостоены входить в алтарь.

Как правильно помочь подготовиться крещеному ребенку к исповеди и причастию?

Есе зависит от того, сколько ребенку лет. До семи лет подготовка к исповеди и причастию заключается лишь в том, что ребенок приходит на Литургию натошак, а с семи лет все по-взрослому: трехдневный пост, чтение канонов — Покаянного, ко Пресвятой Богородице, к Ангелу Хранителю, Последование ко Святому Причащению.

Накануне следует прийти на вечернюю службу, на следующий день утром — на исповедь, и уже на Литургии — Причащение.

Напишите, пожалуйста, можно ли простым прихожанам самим окроплять освященной крещенской водой продукты и готовую пищу?

Если можно, то какой молитвой или какими словами следует сопровождать окропление?

Крещенская вода — одна из главных святынь Православной церкви. Крещенскую воду еще называют агиасмой, то есть Великой святыней, поэтому и отношение к ней должно быть несколько иным, чем к прочим святыням.

Освещается Крещенская вода один раз в год на праздник Богоявления Господня (Крещения) и впоследствии должна бережно храниться православным христианином в течение всего года. Из церковного устава известно, что христианин, набрав в праздник Крещенскую воду из храма и придя домой, может окропить этой водой дом, все помещения, непосредственно самого себя и до принятия пищи испить ее в остальное время на протяжении всего года.

Вообще употребление Крещенской воды разрешается строго натошак только если у человека серьезные проблемы со здоровьем (вопрос жизни и смерти), в остальных случаях ее можно употреблять в пищу, а окроплять себя и свое жилое помещение святой водой — с обычного водосвятного молебна.

Существует поговорка: «В чужой монастырь со своим уставом не ходят». Значит ли это, что в каждом монастыре есть свой устав?

Существуют определенные нормы и правила церковного устава для монастырей (распорядок дня: подъем, отбой, общие молитвы, послушание, неусыпаемое чтение псалтири и так далее). И эти нормы распространяются на все монастыри русской православной церкви. Но благо-

даря тому, что монастыри находятся в разных регионах, в разных часовых поясах, в разных климатических условиях и так далее, часы совершения всего вышесказанного устанавливаются непосредственно в такой последовательности, в которой жизнедеятельность монастыря будет положительно сказываться не только на монахах, живущих в данном монастыре, но и на внешнем церковном мире.

Поэтому и складывается такое впечатление, что в разных монастырях разный порядок. Однако, если вникнуть во все это серьезно, можно отметить, что в принципе везде все одинаково.

Я слышала такое выражение: «Крещение в экстренных случаях». Как это можно понять и кто кого может крестить в таких случаях?

В церковном уставе есть графа: краткое крещение «страха ради смертного». Это означает, что в обстоятельствах, когда человеку угрожает смертельная болезнь, ребенок родился недоношенным или произошла какая-либо катастрофа и при этом нет возможности и времени прийти в храм, чтобы договориться о крещении в какой-то определенный день, можно попросить священника, чтобы он окрестил человека вне храма — например, дома,

в больнице и т. д.

После краткого Крещения, если человек выздоравливает, то необходимо в ближайшее время прийти в храм для того, чтобы священник восполнил все те действия, которые в краткий чин не входят, а всем родственникам нужно отслужить благодарственный молебен за дарование жизни человеку.

Если же человек умирает, за него можно молиться по общепринятому православному чину.

Единственное условие такого Крещения — личное горячее желание и сильная вера крещаемого в Бога.



Православный календарь на декабрь

(новым и старым стилем)

4 декабря / 21 ноября — Введение (Вход) во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

6 / 23 — Блгв. вел. кн. Александра Невского, в схиме Алексия

7 / 24 — Вмц. Екатерины

8 / 25 — Одание праздника Введения во храм Пресвятой Богородицы

10 / 27 — Иконы Божией Матери, именуемой «Знамение»

13 / 30 — Апостола Андрея Первозванного

17 / 4 декабря — Вмц. Варвары

19 / 6 — Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца.

«Я люблю тебя, Россия!»

Эти слова можно услышать из уст многих звезд Голливуда.

Нашей страной, ее историей, культурой, красотой восхищаются многие знаменитости. Причем, некоторые из них даже стали нашими соотечественниками, а другие не скрывают своих теплых чувств к нашей Родине.



СТИВЕН СИГАЛ

Актер получил российский паспорт в прошлом году. Что привело Стивена к столь неожиданному решению? Оказывается, этому поступку

есть вполне логичное объяснение: «Я считаю себя русским, у меня русская семья. Мои родственники жили в Санкт-Петербурге и на Украине, а бабушка родилась во Владивостоке. Я люблю Россию и горжусь этим. Здесь у меня много хороших друзей, с которыми нас связывают не только прекрасные человеческие отношения, но и бизнес. Поэтому я недолго раздумывал, когда принимал это решение».



ФРЕД ДЕРСТ

Фронтмен популярной группы Limp Bizkit не скрывает своего намерения обосноваться в России. «Ваша страна очень вдохновляет своими людьми и красотой. Мне трудно объяснить свои чувства, но здесь я испытываю совершенно особые ощущения. Я очень хотел бы получить



ДЖО ЛИНН ТЕРНЕР

Знаменитый рокер, бывший участник легендарной группы Deep Purple, как-то признался, что носит на пальце кольцо с российским гербом. «Я надел его не для того, чтобы кого-то удивить, а потому что для меня это естественно. Я питаю к россиянам очень теплые чувства, люблю вашу страну. А главное, я считаю, что здесь живет Правда! Для меня это — самый важный аргумент. Могу честно признаться, что Россия для меня стала новым домом», — заявил музыкант во время визита в Крым.



АРНОЛЬД ШВАРЦЕННЕГГЕР

«Железный Арни» не скрывает своей любви к нашей столице: «Я просто обожаю Москву и каждый раз приезжаю сюда с огромной радостью и особым удовольстви-

ем. Здесь выдающиеся спортсмены, которых я боготворю — Власов, Алексеев... Один из самых лучших моих фильмов — «Красная жара» — мы тоже снимали в Москве. Ну как же я могу не любить этот город?! Российская публика тоже отвечает мне взаимностью. В России я чувствую себя как дома!»



ДЖУД ЛОУ

Оказывается, популярный актер в школе изучал русский язык, а позже брал уроки перед съемками фильма «Враг у ворот» — военной драмы о Сталинградской битве. «Когда мы снимали картину, была типичная российская зима — заснеженная и морозная. Именно такой и представляют себе Россию большинство американцев. Но эта погода мне очень по душе! Я полюбил Россию такой, как она есть. А какие у вас масштабы!!! Одна Москва чего стоит! Мне она представлялась далеко не такой огромной и величественной, чем на самом деле!» — признается актер.



«Когда я готовился к съемкам «К-19», мне пришлось прочитать немало материалов по истории русского флота и российских подводных лодок, которая сама по себе очень необычна. Меня настолько увлек этот процесс, что я не могу остановиться до сих пор. Тогда мы приезжали в Россию с Харрисоном Фордом, чтобы встретиться с прототипами наших героев. Истории этих людей поразили меня, а потом последовали съемки в великих городах —



Москве и Санкт-Петербурге. Мы работали там около двух с половиной недель, и это было просто потрясающе! Могу сказать, что нам просто повезло побывать в такой величественной стране, как ваша», — поделился своими мыслями о России актер на одной из пресс-конференций.



МИККИ РУРК

Цитата от известного актера: «Если меня когда-нибудь лишат гражданства США и мне придется выбрать дальнейшее место жительства, я хотел бы закончить свои дни в России». Актер признается в теплых чувствах к нашей стране уже не первый раз. Кто знает, может, в недалеком будущем он тоже станет нашим соотечественником?



ДЖОННИ ДЕПП

Джонни часто бывает в России, но каждый раз у него не хватает времени для выполнения обширной культурной программы, которую он себе наметил. «Все

говорят, что в России много проблем, но единственная проблема, которая у меня возникает здесь — это нехватка времени, чтобы везде побывать и насладиться необыкновенной атмосферой этой страны. У России очень большая и серьезная история, и я хотел бы хоть чуть-чуть прикоснуться к ней. Мои любимые писатели и поэты — русские. Я бы очень хотел пройтись по улицам, где ходил Достоевский, посетить дом, где жил Маяковский... Но моя команда всегда тащит меня по своим важным делам! Обязательно приеду сюда надолго, чтобы прочувствовать Москву, Санкт-Петербург и другие места в России».



ДЖАРЕД ЛЕТО

«У меня в России много поклонников, я с ними контактирую через социальные сети, они просто отличные ребята! Когда я путешествую по России, я общаюсь с огромным количеством людей и могу сказать, что русские — прекрасные, пылкие люди, и это, пожалуй, самое сильное из впечатлений о России», — признался актер в интервью популярному российскому изданию.



ПАМЕЛА АНДЕРСОН

Известная красавица, актриса и просто шикарная женщина не может не любить русских людей, поскольку сама имеет русские корни. «Я сама немного русская, предки моей мамы родились в России. Я всегда восхищалась вашей страной,

потому что для американцев, да и для других народов, Россия — загадка. Я уже была в Москве, Санкт-Петербурге и Владивостоке. Следующим летом планирую взять детей и отправиться в путешествие по всей России».



ЛЕОНАРДО ДИКАПРИО

Известный актер восхищается жизненной стойкостью и силой воли русских людей. «Быть «настоящим мужчиной» — серьезный комплимент в России. Моя бабушка была русской, ее фамилия — Смирнова. Для меня она — воплощение внутренней силы и цельности. Ей пришлось пройти через нищету, войну и эмиграцию. Бабушка, дедушка и остальные русские родственники — настоящие крепкие люди с трудной судьбой, которая их не сломала, а сделала еще сильнее. Не буду говорить, насколько я сам «настоящий мужик», но если во мне есть что-то подобное, то это от них! И чем больше я встречаю в жизни людей, тем больше понимаю, что мои бабушка и дедушка были самыми «настоящими», — признался актер в одной из бесед с журналистами.



ДЖЕЙСОН СТЕТХЭМ

Кто, как не брутальный мачо, не мог не заметить самого главного богатства России: «Женщины у вас просто потрясающие! Красавицы, умницы, к тому же хозяйственные, ласковые и добрые!» И мы просто не можем с ним не согласиться! Да, ты прав, брат Джейсон!



Тест

ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ОН ВАС УСЛЫШАЛ?

1 Однажды вы понимаете, что в вашей семейной жизни не хватает романтики. Что вы намерены предпринять?

- А. Высказать мужу свое недовольство: он совсем не старается как-то раскрасить вашу жизнь.
- Б. Привести пример из жизни вашей подруги, для которой муж чуть ли не каждый день устраивает маленькие милые сюрпризы.
- В. Попытаться убедить себя, что романтика бывает только в кино.
- Г. Предложить план на выходные: поездку по местам ваших романтических свиданий, посещение ресторана или ужин при свечах.

2 Планируя предстоящий отпуск, супруг предлагает провести его на даче: свежий воздух, рыбалка... А вы который уже год мечтаете о море. Как вы ведете себя в процессе обсуждения?

- А. С раздражением утверждаете, что отдых на море не идет ни в какое сравнение с бесполезным просиживанием на берегу речки с удочкой.
- Б. Молча собираетесь на да-

чу, но при этом из всех сил демонстрируете, что все ваше существо противится этому решению.

- В. Соглашаетесь с его планом, но тут же придумываете себе какое-нибудь интересное занятие.
- Г. Договариваетесь поехать на дачу, но на следующий год — за границу.

3 Вы хотите подробно рассказать ему о своих проблемах на работе, решением которых вы давно уже занимаетесь. А когда он тут же предлагает свой вариант решения, бесцеремонно Вас прерывая, вы говорите:

- А. «Ты даже не выслушал меня до конца! Какой же ты бестактный и бесчувственный!»
- Б. «Прекратим этот бессмысленный разговор. Ты не въехал в ситуацию, ничего в ней не понял, и сказал полную чушь!»
- В. «Благодарю за совет, я ценю твою готовность помочь мне!»
- Г. «Как ты не понимаешь, что я сама знаю, как надо поступить, мне просто надо было, чтобы меня выслушал близкий человек, ко-

Многие считают, что мужчины и женщины никогда не поймут друг друга, потому что они с разных планет! Кого-то такая формулировка утешает, кого-то расстраивает. Неужели все так запущено, что достучаться до мужчины, который рядом, абсолютно нереально, и он слышит только себя! А может быть, вы разговариваете с ним как-то не так? Говорите не то, не с теми интонациями? Что делать?

Ответьте на вопросы нашего теста, выбрав подходящий вариант ответа, и вы поймете, к какому типу женщин относитесь, и как вести себя, чтобы любимый мужчина вас услышал.

тому безразличны мои дела!»

раз вам бы хотелось, чтобы приобретение дорогих вещей вы обсуждали вместе и заранее.

4 Вечером в выходной супруг предлагает вам вместе посмотреть новый боевик — он их обожает, а вы от них уже устали. Ваша реакция?

- А. С обидой замечаете, что он мог бы придумать что-то более интересное или куда-нибудь вас пригласить.
- Б. Соглашаетесь, но таким тоном говорите: «Ну если ты так хочешь...», — что вам кажется, он должен выбрать другой фильм.
- В. Молча кивнете головой, смирившись с участью всегда смотреть не то, что нравится; одно утешение, что фильм окажется неплохим.
- Г. В который раз напоминаете, что боевики не в вашем вкусе, и предлагаете посмотреть другой фильм.

5 Накануне чемпионата мира по его любимому виду спорта муж покупает огромный телевизор. Что делаете вы?

- А. Требуете, чтобы он сдал покупку обратно в магазин.
- Б. Идете в магазин и покупаете себе одежду — сколько хотите и какую хотите. Осудить вас за это он не имеет морального права.
- В. Что плохого в том, что он хочет посмотреть чемпионат на экране с хорошим качеством изображения? Он же сам деньги на этот телевизор заработал!
- Г. Не скандалите, но твердо говорите, что в следующий

6 Что вы скажете, если муж спросит вас, что подарить вам на день рождения?

- А. Четко сформулируете желание, уточнив цвет, модель и фирму-изготовитель.
- Б. Туманно намекнете: «Выбери что-нибудь сам», — хотя до этого уже раз 10 озвучили, что бы вы хотели получить от него, в подарок.
- В. Не питая иллюзий, произнесете: «Что хочешь, милый», и будете убеждать себя, что вы уже не ребенок, а день рождения — не такой уж и праздник.
- Г. Просто назовете вещь и адрес магазина, где это продают.

7 Представьте, что вы по горло загружены домашними хлопотами и уже готовы взорваться от обиды и несправедливости. Что вы скажете мужу?

- А. «Я тут мечусь, как ненормальная: и убираю, и готовлю, и стираю, а ты опять весь в телевизоре! Тебе не приходило в голову, что можно встать с дивана и помочь?»
- Б. «У меня просто ноги подкашиваются от усталости, а впереди еще столько дел!»
- В. Ничего не говорите, но думаете: «Чем объяснять, что делать, как и почему именно сегодня, проще сделать самой. Как всегда!»
- Г. Делаете все сами, а в это

время решаете: «Надо составить график домашних дел, чтобы оба делили заботы о доме по справедливости».

8 Муж забыл о годовщине вашей свадьбы. Ваша реакция.

- A. Простить такое вы не можете и устраиваете грандиозный скандал.
- B. Не говорите ни слова, но сами решаете забыть о дне рождения его мамы.
- B. Думаете, что на следующий год все организуете сами.
- G. Не устраивая никаких разборок, предлагаете ему искупить вину каким-нибудь приятным для обоих способом.

9 Вы договорились, что супруг купит подарок своим родителям на новоселье. Время «поджимает», а подарка нет. Что вы будете делать?

- A. Напоминать мужу о подарке несколько раз в день, пока он его не купит.
- B. Решите прийти на праздник с пустыми руками. Пусть ему будет стыдно.
- B. Не полагаясь на мужа, молча купите подарок сами.
- G. Дождавшись выходного дня, заставите мужа пойти за подарком вместе.

ИТАК, ВАРИАНТЫ, ОБОЗНАЧЕННЫЕ КАКИМИ БУКВАМИ, ВЫ ВЫБИРАЛИ ЧАЩЕ ВСЕГО?

Если, отвечая на вопросы теста, вы выбрали больше А,

КОМАНДИР В СЕМЬЕ — ВЫ

Постоянно контролируя мужа, вы не стесняетесь прямо высказывать ему, чего хотите, и всегда добиваетесь исполнения ваших требований. Но не критикуйте близкого человека без надобности, не придирайтесь к мелочам. Старайтесь не командовать, а просить, иначе он или перестанет вообще выполнять ваши указания, или будет все делать формально, а это будет раздражать вас еще больше.

Вам хочется повысить голос, резко одернуть или пристыдить мужчину? Представьте себе, как бы в подобной ситуации вы говорили с сослуживцем или с подругой. Правда, совсем не так? Попробуйте не приказывать мужу, а предоставлять ему право выбора. Ведь, даже если вы давно женаты, он — свободный человек и имеет право выбора: делать или не делать, а если делать, то когда и как. И не надо напоминать мужу о его обязанностях много раз. Ему будет гораздо приятнее услышать не приказ, а вопрос: «Ты ведь pomoжешь мне с уборкой?» или «А к какому времени ты почишь кран?».

Предоставляя ему право выбора времени и порядка действий, вы подчеркиваете, что уважаете близкого человека и цените его время.

Не забывайте об этом, и вы быстрее добьетесь взаимопонимания в семейной жизни и избежите скандалов.

вы выбрали больше Б

ВЫ — ЛЮБИТЕЛЬНИЦА РЕБУСОВ

Вы не высказываетесь прямо, а говорите намеками, надеясь, что любимый мужчина их поймет. Если он действительно вас понимает, значит, романтика еще не покинула ваше семейное гнездышко, а муж очень внимателен к вам. Но! Он не сможет угадывать ваши желания всегда, да и сам процесс его может утомить. Если он не склонен к разгадыванию ребусов, а предпочитает, чтобы вы выражали мысли четко, он просто перестанет угадывать, что же вы хотите, а вы будете страдать, решив, что он к вам охладел.

Хотите быть услышанной? Не спрашивайте, а предлагайте, и будьте готовы к тому, что на вопрос: «А не сходить ли нам в кино?», — вы можете услышать: «Тебе мало 90 каналов в телевизоре? Тем бо-

лее, что сегодня премьерный показ острого сериала!» А если в ответ на предложение мужчины провести время так, как хочется ему, а не вам, вы ответите «Как хочешь!», он не поймет вашей обиды, а просто сделает так, как хочет. И возразить нечего. Вы ведь сами дали ему это право выбора. Попробуйте высказывать свои желания так, чтобы у мужа оставалась иллюзия ЕГО выбора, но обязательно из того, что уже наметили вы. Не ворчите, не упрекайте и не обижайтесь. А если вас не устраивает его вариант решения проблемы, сразу предлагайте свой. Например: «Ты хотел завести котенка, чтобы гладить его, а он требует заботы и делает массу пакостей. Давай так: я его кормлю, а ты за ним убираешь».

вы выбрали больше В

ВЫ — МЕЧТА МУЖЧИНЫ: САМА КРОТОСТЬ

Вы искренне считаете, что жизнь без конфликтов и ссор гораздо важнее, чем ваши личные желания? Муж, конечно, должен оценить, что вы не ставите во главу угла его беспрекословное подчинение и не конфликтуете из-за мелочей.

Но если вы считаете, что он должен быть счастлив от того, что свободен в принятии решений, вы, скорее всего, ошибаетесь. Мужчин серьезно напрягает та ответственность, которая постоянно и целиком лежит на их плечах.

Когда он что-то предлагает, не спешите сразу же соглашаться. Попросите дать вам время подумать. Так вы сможете корректировать мероприятия в соответствии со своими целями и планами, а значит, и желаниями.

вы выбрали больше Г

НЕ СЛИШКОМ ЛИ ВЫ КАТЕГОРИЧНЫ?

Вы знаете, чего хотите, и умеете так сформулировать свои желания, чтобы у мужа совсем не оставалось места ни для сомнений, ни для вариантов, ни для творчества. Но не слишком ли у вас все разложено по полочкам? А где же романтика, сюрпризы, непредсказуемость, милые глупости? Вы не замечали, что очень много говорите? Да, вам хочется, чтобы у мужа была полная ясность, особенно в вопросах исполнения ваших желаний, но те, кто много говорят, рискуют давать окружающим непрошенные и ненужные советы, а это никому не нравится. Не обрушайте инициативу супруга на корню, не навязывайте свое мнение по любому поводу. Обсуждайте с мужем не только дела, но и разные пустяки. Тогда из вашей жизни не уйдут ни юмор, ни взаимное доверие. А это — очень важно для гармоничных отношений.



БРЭД ПИТТ И ШАРЛИЗ ТЕРОН ПО-РУССКИ: Светлана УСТИНОВА и Янина СТУДИЛИНА

Да-да, как ни странно, но Светлану Устинову пригласили на кастинг первого и самого известного ее фильма «Бумер. Фильм второй» именно за внешнее сходство с голливудской звездой Брэдом Питтом.

А Янину Студилину после ее главного фильма «Сталинград» стали сравнивать с ярчайшей актрисой Шарлиз Терон, которую часто приглашают для рекламных съемок как знаменитую топ-модель. Кстати, и Устинова, и Студилина какое-то время работали в модельных агентствах и обе были студентками Финансового университета при Правительстве РФ, но Светлана вуз не окончила, а Янина получила красный диплом.

ПЕРФЕКЦИОНИСТКА СВЕТЛАНА УСТИНОВА

Она привыкла с детства ставить высокие цели и усердным трудом добиваться их покорения: в восьмом классе из обычной школы решила перейти в языковую гимназию, чтобы поступить в престижный вуз страны и покинуть родной Северодвинск. Для этого необходимо было не только подтянуть английский, но за два летних месяца выучить годовой курс немецкого языка, и это ей удалось. И в Московский экономико-статистический университет она поступила, а на втором курсе перевелась в Финансовый университет, из которого на четвертом курсе ушла, чтобы поступить во ВГИК. В двух строчках — три вуза, а за ними непростой, но уверенный путь в кино.

Она всегда ощущала себя гуманитарием: любила читать, принимала участие в местных состязаниях команд КВН, посещала театральные кружки, занималась балетными танцами. И это при том, что 6 дней в неделю было по 7 уроков, среди них 4 иностранных языка, а добираться с окраины, где жила Светлана, до гимназии — в центре Северодвинска — приходилось на 3 автобусах, и так же обратно домой. Мечта стать переводчиком придавала упорной девушке сил. А когда девочка училась уже в 10 классе, родители настойчиво стали советовать дочери готовиться к поступлению в фи-

нансовый вуз, считая, что профессия экономиста более востребована и стабильна. А Света, соответственно, начала заниматься с репетиторами — подтягивать нелюбимую математику, и в результате все-таки стала московской студенткой экономического факультета.

Жить в столице на стипендию, пусть даже еще получая помощь от родителей, тяжело, все ищут какой-либо подработки, а где устроиться красивой девушке ростом 170 см как не в модельном агентстве! Она принимала участие в фэшн-проектах и снялась в нескольких клипах музыкальных групп «Динамит» и «Легальный бизнес». Ее часто сравнивали с Клаудией Шиффер, но поворотной точкой в ее судьбе стало внешнее сходство, нет, не с Брижит Бардо, на которую она тоже очень похожа, а, как ни странно, с Брэдом Питтом.

В 2005 году Устинова снялась в клипе у Деда и отмечала премьеру с друзьями в кафе, обсуждая только что вышедший на экраны голливудский фильм «Троя», где Питт — в главной роли. И тут к ним за столик, буквально на 5 минут, подсаживается поздороваться с кем-то из знакомых режиссер знаменитого «Бумера» Петр Буслов. Слушает восторги Светланы по поводу главного героя и говорит ей: «Да вы и сами похожи на Брэда Питта».

Потом Буслов искал актрису во второй «Бумер», просмотрел уже много претенденток и однажды дал задание кастинг-директору: «Найди мне ту девочку, которая на Брэда Питта похожа». Ее разыскали, пригласили на пробы, которые длились два месяца! Она и тексты читала, и репетировала со всеми уже утвержденными актерами. Но в результате поблагодарили и сказали, что она не подходит. Расстроилась, конечно, потом успокоилась и почти забыла. И вдруг звонок: «Света, вас утвердили». Обрадовалась? Скорее, испугалась, ведь теперь надо было работать — играть в кадре со знаменитыми актерами. Тут ей очень помог Владимир Вдовиченков, объясняя, что и как делать. И в какой-то момент, как она вспоминает, «во мне

шелкнул какой-то переключатель, я вдруг начала жить той жизнью, которой живет моя героиня, и дальше мне в кадре уже стало легко».

Первый фильм — культовый, первая роль — звездная! Можно было в один момент забронзоветь. Но Устинова из тех, кто расслабляться не приучен. Проснувшись знаменитой, она решила совершенствовать мастерство, овладеть актерской профессией всерьез и, оставив экономику, поступила во ВГИК, правда, вольнослушателем с полугодовым испытательным сроком.

За это время Светлане пришлось пережить много несправедливого игнорирования ее актерских способностей со стороны некоторых преподавателей. Но сумела, стиснув зубы, выстоять, доказать, что достойна, и стала полноправной студенткой.

После успешного дебюта в кино режиссеры заметили интересное лицо и стали предлагать Устиновой роли. Еще учась во ВГИКЕ, она снялась в нескольких фильмах, было даже невероятное приглашение на пробы в российскийско-американский проект, но кризис 2008-го перечеркнул возможность поработать в Голливуде. Зато 2009 год принес ей еще одну интересную, запомнившуюся зрителю роль в картине «Веское основание для убийства» украинского режиссера Марка Горобца, который в том же 2009-м стал ее мужем. Ради возлюбленной, 27-летней Светланы, 34-летний Марк переехал в Россию, где в 2011-м снял имевший успех мистический сериал «Закрытая школа». Но... мистическим образом почему-то разладилась их семейная жизнь: вскоре после показа сериала на канале СТС пара рассталась, никак не комментируя причину развода. Светлана еще успела сыграть одну из главных ролей в фильме Горобца «Одесса-мама», а вот в его самом известном сериале «Ангел или демон» роли для бывшей жены уже не нашлось. Но Устинова и у других режиссеров была нарасхват, снималась в год в трех-четыре картины. Стоит отметить ее роли в фильмах «Разведчицы»,

«Редкая группа крови», «Человек без прошлого», «Сын за отца», «Долгий путь домой», «Пушкин».

Следующим избранником на личном фронте Светланы стал владелец студии рекламы Илья Стюарт. Они познакомились через общих друзей на кинопоказе, встречались с 2013 года, а в 2015-м сначала официально огласили о своей помолвке, а затем поженились. И в жизни Устиновой многое изменилось: начиная с того, что после «знакомства» с котлетами бабушки Ильи Светлана перестала быть вегетарианкой, а главное — сбылась ее новая большая мечта — снять свое кино. Стюарт выступил генеральным продюсером фильма «Холодный фронт», в котором Устинова не только сыграла главную роль, но была и сопродюсером и соавтором сценария. И как тут не радоваться жизни: «У нас с Ильей сложился идеальный творческий тандем. Мы увлечены одним делом, а главное — друг другом — и это большое счастье!»



УДАЧЛИВАЯ ЯНИНА СТУДИЛИНА

«**В**се будет хорошо, потому что по-другому быть не может». Это формула жизни людей, которым во всем сопутствует удача. Или так: «Не родись красивой, все равно станешь красавицей». Почему? Потому что так будет! Когда новорожденную Яниночку привезли из роддома домой, положили в

кроватку, и мама с папой склонились над малюткой, по воспоминаниям обоих, в один голос произнесли: «Да, красавицей, конечно, не будет...» И не была, но только до тринадцати лет, а в седьмом классе вдруг все мальчишки стали влюбляться в Студилину.

Сейчас она — одна из самых красивых актрис отечественного кино. Чаше всего ее снимают в амплу эффектной блондинки, иногда — глупой блондинки, и реже всего — красавицы-стервы. Такой была и роль, сделавшая ее популярной: Полина Зеленова в «Ранетках». Вот уж вредное существо: расчетливая интриганка и рассудительная сердцеедка. Блестяще сыгранный Яниной образ завистливой скандалистки — полная ей противоположность. Однокурсники забросали ее SMS-ками: «Яна, нет! Это не ты! Зачем согласилась на эту роль?!» Зато режиссеры забросали предложениями ролей такого же плана: «Школа №1», «Провинциалка», «Нереальная любовь», «Турецкий транзит».

Большая удача улыбнулась красавице Студилиной в лице режиссера Сергея Снежкина, пригласившего Янину на роль Аниуты в «Белой гвардии». Здесь она показала, что может быть не только русоволосой (это ее природный цвет волос), но и прекраснодушной, милой женщиной (что и есть на самом деле). Актерская фортуна взяла нашу героиню под свое крыло: Федор Бондарчук, который тоже снимался в «Белой гвардии», но на площадке со Студилиной не пересекался, на озвучании посмотрел материал, увидев работу Янины, и сказал: «Надо попробовать эту девочку для «Сталинграда». И вот звездная роль на большом экране — в прямом и переносном смысле. Бондарчук предупредил: «Яна, твое лицо на экране будет размером с восьмизэтажный дом! Представляешь, что значит одно движение глаз?» Надо отдать должное актрисе, которая самыми тончайшими оттенками раскрасила неоднозначный образ русской девушки, влюбившейся в немецкого офицера. То же и с обнаженными сценами: Студилина до «Сталинграда» всегда отказывалась от ролей, в которых надо было раздеваться, но ради работы у Бондарчука согласилась, и эти сцены получились необыкновенно красивыми и проникновенными. После этой работы Яна в одном интервью сказала: «Я абсолютно не стесняюсь своего тела, меня в нем все устраивает».

Еще бы! Не зря немецкий актер Томас Кречман, ее возлюбленный по фильму, искренне восхищаясь ее красотой, сравнил Янину с секс-символом Голливуда Шарлиз Терон. После премьеры «Сталинграда» Студилина проснулась знаменитой, и не только в России, ведь с этой картиной она объездила полмира.

В 2015-м ее пригласили сняться в клипе секс-символа российской эстрады Стаса Михайлова «Сон, где мы вдвоем». Обнимашки со Стасом в клипе — по сценарию и, естественно, ничего личного. А то ведь кого только не записы-

вали злые языки в любовники красавице Студилиной, по крайней мере, почти всех, с кем она вместе снималась. Но все это слухи и сплетни. Единственный герой ее романа Александр Роднянский-младший, сын генерального продюсера канала СТС. Они вместе с 2008 года, в 2009-м вместе появились на «Кинотавре», затем официально поженились, а в 2016-м стали родителями дочери Анны. Ведут довольно закрытый образ жизни, из рассказов Яны известно, что муж высоко оценивает ее кулинарные способности и после свадьбы решительно перестал посещать рестораны, чтобы просто утолить голод, предпочитая домашние обеды, которые чрезвычайно занятая на съемках жена успевает готовить. Изредка Александр сопровождает Янину на светских мероприятиях, понимая, что это необходимая часть ее профессии. А Яна, в свою очередь, понимая, что мужу не очень приятно видеть на экране, как она целуется в кадре с партнером, старается от таких сцен уходить, убеждая режиссеров, что любовь можно выразить и другими средствами. «Для меня важнее всего семья, я в первую очередь — женщина, а потом актриса», — часто повторяет она в интервью, и всегда говорит, что мечтает стать мамой троих детей.

Сама она воспитывалась в прекрасной семье, где все заботилось друг о друге (такие они, сибиряки). Яна родилась в 1985 году в Омске, ее мама — врач, отец — юрист, который в 90-е занялся бизнесом. С детства Яна мечтала стать актрисой и, казалось бы, все поддерживали ее мечту. Отдали учиться в театрально-музыкальную школу, где было такое расписание: два урока балета, математика, литература и шесть часов актерского мастерства ежедневно. Но ближе к окончанию школы родители забеспокоились: получать надо «серьезную» профессию. Так, Янина стала студенткой Московского финансового университета и окончила его с красным дипломом. Во время студенчества сотрудничала с лучшими модельными агентствами страны, работала ведущей на некоторых ТВ-каналах, оттуда и попала в кино. На съемках сериала «Ранетки» замечательный артист Валерий Барин, заметив актерские способности юной Янины, посоветовал ей получить высшее актерское образование: «Если хочешь дальше работать с хорошими режиссерами и играть разноплановые роли, ты должна стать профессионалом». Студилина прислушалась к совету мастера и поступила в Театральный институт им. Щукина, а затем как лучшая студентка прошла стажировку в легендарном театральном институте Ли Страсберга в Нью-Йорке.

Вот так ей все удается, кажется, что легко, само собой, все самое хорошее приходит в ее жизнь. Но, по закону высших сил, хорошее приходит к хорошим людям, заслуживающим удачу.

Подготовила Мария ПЕТРОВА

Если вы думаете, что речь пойдет о деньгах, то ошибаетесь. Просто в гости к Мартыновым приехали две родственницы: тетя Даша и тетя Маша. Впрочем, по порядку.

...Тетя Даша и тетя Маша сумели-таки уговорить Ленку пойти с ними в театр, и то благодаря тому, что тетя Даша пошла на подкуп: посулила Ленке тысячную, которую вручит прямо при выходе из театра.

Ленке эта тысячная — позарез! Так что хочешь — не хочешь, пошла Ленка в театр и всю дорогу оглядывалась: не видит ли кто из подруг, что она с тетками куда-то намылилась. На этот случай у нее была заготовлена легенда: ведо теток в поликлинику на укол от бешенства, типа, собака их покусала бродячая... Хорошо, что никто из знакомых им не встретился.

Надо сказать, что за свою пятнадцатилетнюю жизнь в театре Ленке бывать еще не приходилось. Не принято было в их семье по театрам расхаживать, хотя семья у них нормальная. Отец — начальник участка упаковки цеха отгрузки продукции на механическом заводе, мать работает на том же заводе в конструкторском бюро. Да и сама Ленка — не оторва, чьи интересы не выше навороченного айфона. Мозги у нее правильно устроены и виды на перспективу четкие: институт, карьера, в будущем нормальная семья. Девятый класс она закончила на четверки и пятёрки. И фигурка у нее вполне, и мордашка очень даже, а если накраситься профессионально, так и вовсе топ-модель. Ну а что по театрам не ходит, так кто из молодежи в них тусуется?

Незадолго до театра отцу предложили от завода бесплатную путевку в санаторий. Отец загорелся, а мать — на дыбы: не пушу одного! В прошлом году муж близкой подруги поехал один отдыхать, а вернулся только за вещами — роман у него на юге случился. Ленка тогда в осадок выпала: мужу тети Наташи сорок четыре, старик глубокий, а он, как молодой, романы крутит. В общем, выйд-таки отец в профкоме еще одну путевку — жене. Тут мать за отца переживать перестала и на Ленку перекинулась: ах, ох, как дитя малое без присмотра оставить! А Ленка рада до смерти: одна будет кайфовать — что хочу, то и ворочу. Отец, было, пытался матери втолковать, что пятнадцать лет — не пять, он в Ленкином возрасте летом на

автомойке машины мыл — на велосипед зарабатывал. А мать ему: тогда совсем другое время было. В общем, спорили они, спорили и решили, что надо срочно вызвать тетю Дашу и тетю Машу, пусть они пока с Ленкой поживут. И теткам будет интересно в большом городе, и Ленке хорошо, и родителям спокойно. Ленка к матери «подъехать» пыталась: сама прекрасно управится и не нужны ей тут две древние старухи, но мать возразила, что, во-первых, так им с отцом будет спокойнее, а во-вторых, вовсе они не древние старухи, а две интересные женщины в годах.

Ленка знала, что тетки уже два года как пенсионерки, и что они являются сестрами-близняшками и старшими се-

Ничего себе «всего»! Ну ладно, лишь бы не вмешивались в Ленкины дела и не учили жизни. Хотя, наверняка, будут, едва за родичами дверь закроется.

Родители укатали в Кисловодск. Мать накануне заготовила стратегический запас продуктов для дочки и теток, чтобы с чистой совестью отдыхала и знала, что они тут с голоду не помрут. А Ленка подумала: «Сейчас начнется: скушай, деточка, еще одну котлеточку за папочку, выпей теплого молочка за мамочку. Не то похудеешь, а нам потом перед твоими родителями ответ держать!»

В первую ночь, что они остались втроем, Ленка спать легла полвторого ночи, а тетя Да-

ментировала Ленка, заглянув в кастрюльку. — Я овсянку не буду!

— Не ешь, — кивнула тетя Маша, — приготовь себе то, что любишь. А мы привыкли по утрам есть овсяную кашу. О-бо-жа-ю! Да и полезно: холестерин понижает, кожу питает...

— Ф-ф-ф! — фыркнула Ленка. — Холестерин? Не актуально!

— Так сообрази чего, что актуально. Вон мама полный холодильник затарила.

Ленка жарила яичницу и ворчала себе под нос: «Какого черта приперлись? Вас вызвали за мной присматривать, а вы только о себе печетесь. Эгоистки!»

К вечеру следующего дня тетки навели полный марафет и тетя Маша сообщила: «Мы с Дашулей в оперу. Ты с нами?»

— Чего я там не видела? — удивилась Ленка.

— Ты там ничего не видела, потому как в опере не была никогда, а мы желаем приобрести к искусству. Кстати, перехватим что-нибудь легкое в антракте, а ты уж, будь любезна, приготовь себе ужин. Договорились? — С тем тетками и удалились.

Из оперы они вернулись в одиннадцатом часу, одухотворенно-восторженные: «Ах!» «Ох!» «Какая прелесть!» «Любовь дитя, дитя природо-о, законов всех она сильней!»

— Тапки белые пора заказывать, а туда же, — тихо возмущалась Ленка. И громко: — Опять всю ночь собираетесь за компом коптеть?

— Сегодня нет. Не хотим портить впечатление от волшебного вечера. Ляжем спать пораньше.

— А я собираюсь. Всю ночь! За компом! — назло им высказала Ленка.

— Дело твоё, — согласилась тетя Даша, — все равно каникулы, выпейшись!

— Ни фига себе, — высказала Ленка своему отражению в зеркале в ванной, — полный пофигизм и равнодушие к судьбе юной родственницы. Хочешь — ешь, не хочешь — не ешь, хочешь — спи, не хочешь — не спи. Это до чего же докатиться можно? — и, обиженная, пошла спать.

Проснувшись утром от того, что тетя Маша плескалась в ванной под душем, громко распевая песни. Сонная, встала, пошла на кухню выпить воды. По пути заглянула в комнату теток. Тетя Даша сидела на полу в странной позе: обе ноги ступнями зацеплены за шею, а ладони крепко упер-



страдами Ленкиного отца. Мать созвонилась с тетей Дашей и тетей Машей, и те уже через два дня были у них. Ленка ожидала увидеть дремучих деревенских старух: морщинистых, сгорбленных, в платочках и ситцевых платьях до пят. Но к ним явились молодежавые и по-девичьи стройные тетя Даша и тетя Маша — копии друг друга — в довольно модных платьях выше колен, со стрижками каре и ярко-красным маникюром.

— Во-первых, они живут в городе — маленьком, но городе, — пояснил Ленке отец, — а во-вторых, тетя Даша и тетя Маша вышли на пенсию в пятьдесят лет, по северному стажу, и им сейчас всего по пятьдесят два года.

ша и тетя Маша еще сидели, уткнувшись каждая в экран своего ноутбука.

— Тетечки, — уже в пижаме заглянула к ним Ленка, — вы спать собираетесь?

— А?.. — подняла на нее рассеянный взгляд тетя Даша. — Ты ложись, а мы еще немного посидим. У вас тут Интернет просто летает, у нас-то тормозит...

— Поняла, — дошло до Ленки, — у вас ведь время сдвинуто на два часа, по вашему только двенадцатый час ночи.

— На три, — кивнула тетя Маша, — у нас сейчас полчетвертого утра.

На завтрак, по времени приравненному к обеду, была, естественно, овсянка.

— Овсянка, сэр! — проком-

лись в палас. Ленка даже испугалась:

— Что это тебя так скрючило?

— Йога, — протяжно ответила тетя Даша.

Ленка только пальцем у виска покрутила и поплелась на кухню: «Бешеные бабки. Расскажи кому из девчонок — не поверят».

А через день Ленка поперлась в театр с тетками за вознаграждение в тысячу рублей. В этот раз на оперетту.

— Оперетта — это ведь когда не только поют, а и разговаривают?

— Оперетта, милая девочка, — это вроде маленьких оперных отрывков, чередующихся с диалогами. Сюжет у оперетт легкий, игривый, обычно написанный на комический сюжет. Тебе понравится. Классика! Называется «Летучая мышь».

— Во, блин! Из серии «в мире животных», что ли?

Тетки переглянулись и хором вздохнули: тяжелый слушай.

В общем, Ленка пошла с тетками за тысячу рублей и перекус в буфете. Не подумайте, что она так легко продается, да и отец с матерью ей пять тысяч на карманные расходы оставили. Просто деньги лишними не бывают. Ничего, поспит в театральном мягком кресле полтора часика — и купит себе крутую тушь.

— Ну как твои тетки? — спросила на следующий день Ленку Ксюха, когда они, устав от шопинга, присели передохнуть на диванчик в супермаркете.

— Бешеные бабки. Представляешь, пенсионерки, а ведут себя, как будто им лет по двадцать или даже меньше. То поют хором, то танцуют, то хохочут, как ненормальные, то сядут на пол и в узел завяжутся — «йога», говорят. И никакого режима. Когда хотят, тогда и едят, могут всю ночь за компом просидеть. С одной стороны, не зудят, не поучают, а с другой... Совсем не похожи на моих родителей. Я даже не знаю, лучше это или хуже. Ну а вообще-то они ничего. В театр вот вчера сходил с ними на оперетту «Летучая мышь». Нормально. Понравилось. Я думала, скуотища будет, а классная штука оказалась. И по содержанию интересно, и артисты здорово играют. Ну чё, пошли покупать мне такую же тушь, как у тебя? Мне через два часа дома быть надо. Теток обеща-

ла в Макдоналдс сводить. Они там не были никогда, и им до жути хочется гамбургеров отведать и жареной картошки. «Чистый холестерин и отравы, но ведь один раз живем! Отравимся разочек!»

Так летели дни. У теток каждый раз новая идея: то в музей намылятся и Ленку с собою тащат, за деньги, разумеется. То вдруг им стрельнет пикник устроить, и они развивают бурную деятельность. Ленка, разумеется, с ними то на пикник, то на спектакль, то на балет. Один раз разбудили ни свет ни заря, причем, в буквальном смысле — темно еще за окнами было. «Вставай, деточка, мы с Дашулей хотим сегодня рассвет встретить, давай и ты с нами, скоро такси подойдет». Ничего не соображающая сонная Ленка тряслась с тетками в такси за город, чтобы только посмотреть, как над горизонтом сначала показывался краешек огромного красно-оранжевого диска, медленно выползающего вверх, потом диск становился все светлее, и вот уже большая желтая лепешка отрывалась от земли и уползала в небо. Удивительная, но непривычно-странная тишина, звенящая в ушах, вдруг словно взрывалась шепотом и пением птиц, стрекотом какой-то мелкоты в траве, шорохом травы. Ведь каждое утро происходит такое, а Ленка даже не подозревала о таком чуде. Вечерами они иногда с балкона наблюдали закат, и Ленка заметила, что он почему-то каждый раз разный: солнце то просто уходило вниз и постепенно смеркалось, то закат был кроваво-красным, то сопровождался нежнейшими красками розовых и бирюзовых оттенков.

Как-то утром, не успев открыть глаза, Ленка услышала шорох дождя по стеклу. А когда увидела серую стену за окном, настроение у нее сразу упало. В такую погоду только дома сидеть. А тетки, напротив, обрадовались: «Девчонки! Как я дождь люблю! Обязательно пойду гулять под дождем. А пока давайте завтрак устроим на полу в зале. На восточный манер!» — загорелась тетя Даша. «И устроим утро поэзии, — подхватила тетя Маша. — Бывают вечера поэзии, а у нас будет — утро!»

Они сидели втроем на паласе, скрестив ноги по-турецки, пили чай из пиал с печеньем и тетки наперебой читали по памяти стихи: «Шаганэ ты

моя, Шаганэ! Там, на севере, девушка тоже, на тебя она страшно похожа. Может, думает обо мне...», — с выражением декламировала тетя Даша. «Не жалею, не зову, не плачу! Все пройдет, как с белых яблонь дым. Увядаешь золотом охваченный, я не буду больше молодым», — нараспев читала тетя Маша. «Я безумством своим одержима, и не в силах собою владеть. Я тобою, увы, не любима, и осталось мне лишь умереть!» — поддавшись общему настроению, выдала и Ленка. И так хорошо было, так уютно, хотя дождь усилился и уже из всех сил лупил в окно.

Вообще-то Ленка уже привыкла к выкрутасам теток, но когда тетя Маша заявила, что записалась на десять дней в фитнес-зал, Ленка не удержалась: «Теть Маш, туда же молодые ходят. Ну, там, пресс подкачать, мускулатуру нарастить. Тебе-то зачем?» «Как зачем? — в свою очередь удивилась тетя Маша. — Пресс подкачаю, мускулатуру наращу. Мне, Леноч, все интересно в этой жизни. Все хочется попробовать, посмотреть и узнать. Все, кроме ненужного и лишнего человеку: ну, там, наркотики, алкоголь, никотин и всякие криминальные моменты, потому как это — изобретение большого извращенного ума». И тетя Маша потащила в фитнес-клуб. Ленка усмехалась про себя: ну-ну, иди, посмотрю я, какая ты домохозяйка после часовой тренировки. Но тетя Маша через час с лихим прилетела воодушевленная и совершенно счастливая: «Ой, Дашуля, какая прелесть этот фитнес! Тебе непременно надо туда сходить! Я и со штангой приседала, и на тренажерах все перепробовала.

Особенно понравились упражнения с футболом и бодибаром. А растяжка у меня, оказывается, по-прежнему прекрасная: на шпагат с первого раза села!» «Ни хрена себе», — подумала Ленка, попробовала в своей комнате сесть на шпагат — какое там! — от разъехавшихся ног до пола добрых полметра осталось.

Каждый день звонила мать: «Как дела? Как здоровье? Тети не досаждают?» Они не досаждали. Ленке было с ними все интересней. Она уже сама, по доброй воле и безо всякого вознаграждения ходила с ними в театр, на выставки. Взяли за привычку поздно вечером устраиваться все вместе в одной комнате и разговаривать. Ленка, открыв рот, слу-

шала рассказы тети Маши и тети Даши об их детстве, случаи из жизни, воспоминания о родителях. Ленка поражалась, как это все кардинально отличалось от ее собственной жизни! Как будто фантастику слушаешь или ей описывают жизнь на неведомой планете, в неизвестной стране. А ведь не так давно все так и было, даже тетки это помнят.

Иногда одна из теток пересказывала Ленке какое-нибудь произведение из классической литературы, и хотя она в целом знала содержание — в школе проходили — в пересказах теток оказывалось, что это вовсе даже не занудство, и Ленка доставала из книжного шкафа доселе нетронутые ею томики и зачитывалась Чеховым, Пушкиным, Гоголем...

Иногда вечерами тетя Даша играла на гитаре, которую отыскивали на антресолях, и они пели дуэтом с тетей Машей старинные романсы. Выходило так проникновенно и душевно, что у Ленки внутри что-то сжималось и почему-то хотелось плакать.

Тетя Маша оказалась прекрасной кулинаркой, и, когда было настроение, готовила вкусно и с выдумкой. И Ленку учила этому искусству. Она и тесто дрожжевое ставить научилась, и пельмени лепить, и знала теперь, как борщ наваристый сварить. А когда у тети Маши отсутствовал настрой на готовку, она громогласно объявляла: «Разгрузочный день! Кто не согласен с такой программой, готовит сам». И Ленке с тетей Дашей, которая в кулинарии была совсем не сильна, приходилось вместе соображать самим что-нибудь на ужин и для себя, и для тети Маши, которая, несмотря на разгрузочный день, от ужина никогда не отказывалась.

— Как там твои бешеные бабки? — поинтересовались у Ленки Вика и Лерка при встрече. — Повезло тебе, подруга.

— Повезло, — улыбнулась Ленка. — Они, конечно, малость бешеные. Представляете, тетя Даша в понедельник ездила на аэродром прыгать с парашютом! А мы с тетей Машей внизу за нее переживали. И вовсе они не старухи, а просто две интересные женщины в годах. Завтра ведут меня на открытый показ мод, говорят, что мне чувство стиля и вкус надо развивать. Жаль, что родители скоро возвращаются. Классные у меня тетки!



ОЧКИ ПРЕТКНОВЕНИЯ

Наши бабушки и дедушки живут в другом городе, поэтому сына, когда в этом есть нужда, мы оставляем с соседкой, она много лет проработала в детском саду. Для нее наша оплата — отличная добавка к пенсии. Недавно мы забирали Костика и услышали от нее, что он сломал ее очки. Она потребовала, чтобы мы возместили ей ущерб. Я не согласилась, указав ей на то, что за работу она получает вознаграждение, а инцидента могло бы не быть, если бы она не оставила нашего мальчика без присмотра. Хорошо еще, что он не поранился. Соседка обиделась и теперь даже не здоровается с нами. Муж говорит, что надо бы заплатить, тем более, не такие уж это большие деньги. Но мне кажется, что моя позиция правильная, и ничего платить не надо.

Вашей ситуации есть два аспекта. Первый — нужны ли Вам плохие отношения с соседкой, ведь она вас выручала, пусть и не бескорыстно? И, как понятно из Вашего письма, никаких претензий к соседке не было. Упрекать ее в том, что она не досмотрела за мальчиком, тоже обосновательно, Вы взрослый человек и понимаете, что иногда достаточно отвернуться на пару секунд, и этого времени ребенку будет достаточно, чтобы напроказить. Поэтому никакой вины соседки в том, что Костя сломал очки, нет. Второй аспект — возмещение ущерба. Подумайте, если бы Вы или Костя в гостях что-то разбили или сломали, Вы бы предложили хозяевам компенсировать ущерб? Наверняка. Тогда почему Вас возмущает необходимость заплатить за сломанные очки, тем более, что это не какая-то там вазочка, а вещь, необходимая для жизни. И то, что соседка получает от вас деньги, значения не имеет. Вы платите ей за то, что она присматривает за ребенком. Испорченные вещи в оплату не входят. Так что, скорее, прав Ваш муж.

В ЧЕРНО-БЕЛОМ НЕ ХОДИТЬ

С нами в отделе работает молодая женщина, которая никаких других колготок не признает, кроме черных. При этом носит она их даже со светлыми вещами и обувью. На наши скромные замечания она отвечает, что в черных колготках ноги выглядят стройнее, поэтому она этот цвет и предпочитает.

Понятно, почему Вас и других коллег смущает подобный выбор. Для офисной одежды даже в самом демократичном дресс-коде черные колготки все-таки не подходят.

По правилам, черные колготки пусть и в 10 «den» не носят в теплую погоду даже под темную одежду. Они совершенно не сочетаются с сандалиями, босоножками и туфлями, из которых в вырезанном мыске торчит хотя бы один палец. Со светлой одеждой, если дресс-код в офисе строгий, носить черные колготки вообще нельзя. Если менее строгий, допустимо надевать светлую одежду, в которой есть черные детали, с черными колготками, но только в сочетании с черными туфлями. Гораздо уместнее черные колготки смотрятся с темной и плотной одеждой, но в этом случае надо следовать принципу: чем больше «den» в колготках, тем теплее и тяжелее должна быть одежда.

Да, современная мода допускает черные колготки с белой шифоновой юбкой или коротким кружевным платьем. Но вряд ли такой наряд можно назвать «одеждой для офиса».

Что касается стройности ног. Далеко не всякие черные колготки идеализируют ноги. Например, колготки с лайкрой полнят икры и щиколотки, а полупрозрачные подчеркивают малейшую кривизну ног, угловатость коленок и прочие особенности.



ОТСРОЧЕННОЕ ПРОЩЕНИЕ

Мы с коллегами отмечали день рождения фирмы в беседке на заднем дворе офиса, к концу вечера устали, налили чаю и стали разговаривать «за жизнь». Все было хорошо, потом я рассказала сложную историю отношений своей подруги с мужем. Женщина, что сидит со мной в одном кабинете, вдруг окаменела, побледнела, потом встала и ушла. Я поняла, что своим рассказом задела ее. Поднялась в кабинет, чтобы извиниться, но ее уже не было. Со следующего дня она взяла больничный, а я решила, что неудобно беспокоить ее своим звонком. Потом я ушла в отпуск. Недавно вернулась из отпуска. И, вроде бы, коллега общается со мной, как прежде, но все равно чувствуется некоторая натянутость. Следует ли мне извиниться перед сотрудницей, ведь время уже упущено?

Неприятно осознавать, что я кого-то обидела.

Если Вы поняли, что обидели человека, конечно, надо извиниться, и срок давности в этом случае значения не имеет. Только не перестарайтесь, слишком пространными извинениями и подробным напоминанием можно еще раз задеть «тонкие струны» и обидеть человека. Просто скажите: «NN, я бы хотела извиниться перед вами. Мне показалось, что мой рассказ на корпоративе вас обидел. У меня, к сожалению, не было возможности извиниться сразу, но лучше поздно, чем никогда. Поверьте, я не хотела вас обидеть». Если коллега решит посвятить Вас в подробности, объяснить, чем именно ее задел Ваш рассказ, не вызывайте любопытства и не интересуйтесь деталями. Бывает, что человек, услышав о сложностях в жизни другого человека и находясь в такой же ситуации, проецирует ее на себя. А возможно, коллеге показалось, что Вы рассказали именно ее историю, выносить которую на суд окружающих она не хотела.

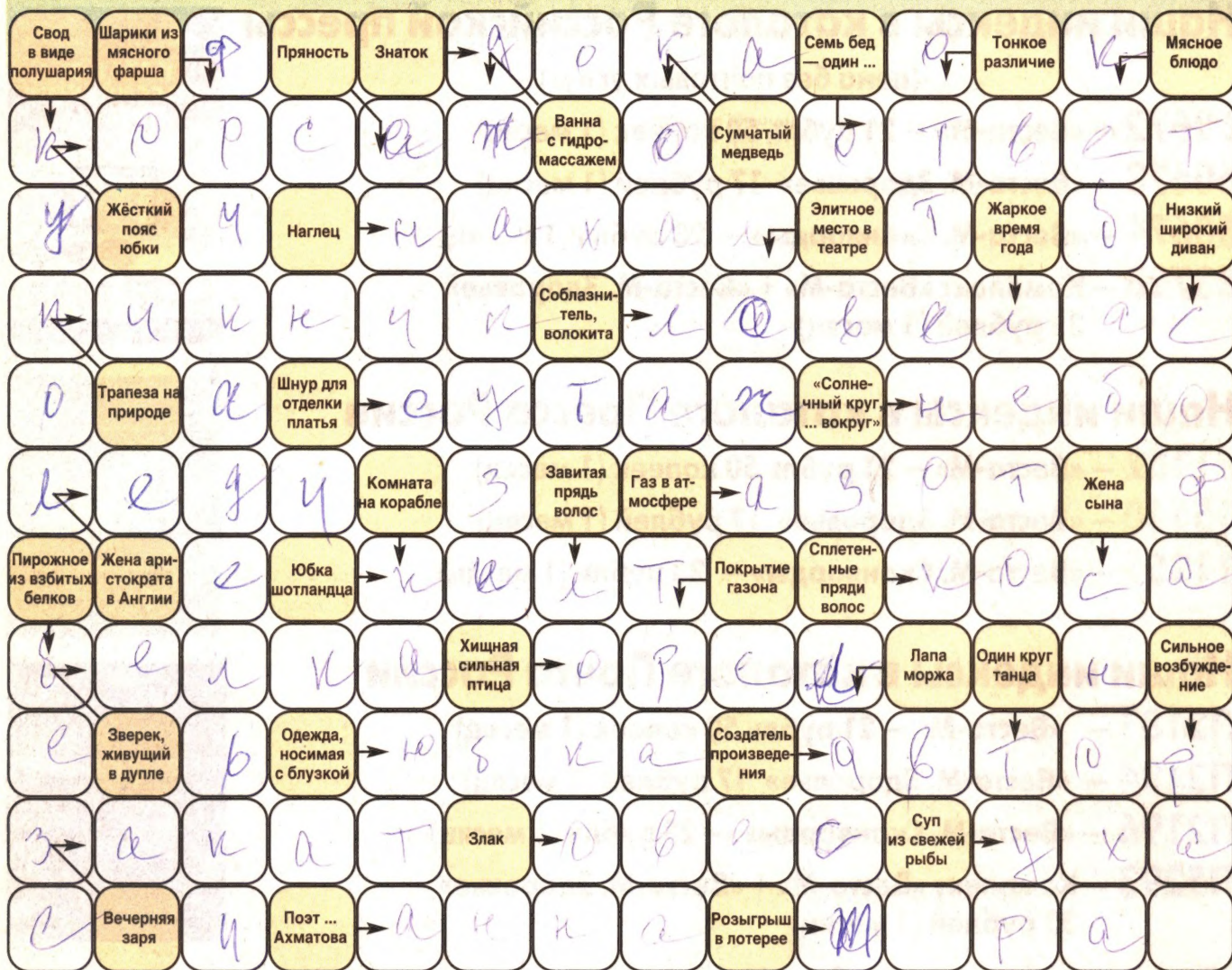
Неважно, что произошло в тот день, главное, Ваше желание попросить прощения правильно и оправданно. Это признак хорошего воспитания и внимательного отношения к окружающим. Многие бы даже не заметили, что их слова кого-то задела. Такое отношение к людям делает Вам честь.

Подготовила Галина УШАКОВА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 11



Ответы на сканворд № 10 по горизонтали: крупа, колье, адрес, пирог, пикник, баритон, очаг, кино, атаман, агат, рагу, род, седло, окот, Марс, алмаз, шлица, Лувр, эра, трос, аврал.

По вертикали: копна, суши, александрит, кепи, аромат, икона, горло, проба, укус, гага, гитара, аджика, титр, мэр, бекон, опара, норд, зал.



Дамы, посмейтесь!

Жена пишет смс мужу: «Зайди в магазин и купи семгу». Получает ответное смс: «Целую». Жена, растроганная таким проявлением чувств (25 лет в браке!), пишет: «И я тебя целую. Жду, хочу, скукаю...» Получает в ответ: «Рыбу — целую или кусочками?».

Жена говорит ночью мужу:

— Милый, я что-то не могу уснуть!

Он спросонья отвечает:

— Это нормально... зло всегда не дремлет!

Бежит курица, за ней петух. Курица думает: «Если остановлюсь, то подумает — доступная, если убегу, душой буду! Ладно, еще немного пробегу и споткнусь!»

— Папочка! Можно я тебя поцелую?!

— Извини, доченька моя любимая, но денег у меня нет! Меня уже твоя мама поцеловала.

Объявление: «Молодой носитель тестостерона ищет красивую носительницу эстрогена для совместного выделения эндорфинов».

— Дорогой, что тебе приготовить на завтрак? Есть йогурт, обезжиренный творожок, мюсли с молоком.

— Давай йогурт, творог, мюсли. И что-нибудь пожрать...

ПОДПИСКА 2018

первое полугодие

Наши индексы в каталоге Российской прессы

(цена без почтовых услуг)

- 60672** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
60673 — «Веста-М. Здоровье» 17 рублей (1 месяц)
60674 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)
83728 — Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»
35 рублей (1 месяц)

Наши индексы в каталоге Пресса России

- 51182** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
15510 — «Веста-М. Здоровье» 17 рублей (1 месяц)
11255 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)

Наши индексы в каталоге Почта России

- П2181** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
П2194 — «Веста-М. Здоровье» 17 рублей (1 месяц)
П2196 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)
П5293 — Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»
35 рублей (1 месяц)

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!



на сайте <http://vipishi.ru> выпиши.рф
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».
Выберите период, в течение которого желаете получать газету.
Заполните строки «Адрес» и «ФИО».
В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.
Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн
(электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.

